
ଆମ
ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷଲତା

ଆମ ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷଲତା

ଲେଖକ :
ନିହାର ରଂଜନ ନାୟକ

ପ୍ରକାଶକ :
ତତ୍ତ୍ୱମସୀ ପବ୍ଲିକେଶନସ୍
କାନନବିହାର-୨, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଆମ ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷଲତା

ଲେଖକ :
ନିହାର ରଂଜନ ନାୟକ

ପ୍ରକାଶକ :
ତତ୍ତ୍ୱମସୀ ପବ୍ଲିକେଶନ୍ ,
କାନନ ବିହାର , ଫେଜ୍ - ୨ ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ :
୨୦୦୧

ମୁଦ୍ରଣ :
ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଅଫ୍‌ସେଟ୍ , କଟକ

ମୂଲ୍ୟ - ଟ ୫୦ / -

ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷଲତା
(Medicinal Plants)

ଜୀବ ଜଗତକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି ।

ଯଥା :- ୧. ପ୍ରାଣୀ ଜଗତ (Animal Kingdom)

୨. ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ (Plant Kingdom)

ମଣିଷ ସଭ୍ୟତାର ଆରମ୍ଭରୁ ବୃକ୍ଷ ଆମ ସଂସ୍କୃତି ସହିତ ଜଡିତ ହୋଇ ରହିଆସିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ ଉପରେ ପ୍ରାୟତଃ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ । ଉଦ୍ଭିଦ ନିଜର ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରୁ ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ବଞ୍ଚିରହେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣୀଜଗତ ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କିମ୍ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଉଦ୍ଭିଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ଉଦ୍ଭିଦ ବିନା ପ୍ରାଣୀ ବଞ୍ଚିରହିବା ଅସମ୍ଭବ ।

ଜୀବନ କାଳ ଭିତରେ ପ୍ରାଣୀ ଜଗତ ଅସଂଖ୍ୟ ରୋଗ ବ୍ୟାଧିର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜୀବଜଗତରେ ଥିବା ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷ ସବୁକୁ ଉପଯୋଗ କରି ସେଥିରୁ ରକ୍ଷାପାଇଥାଏ ।

ଏହି ବନୌଷଧି ତିଆରି ପରମ୍ପରା ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନତମ ପରମ୍ପରା । ଚରକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ଚରକ ସଂହିତା ଓ ଶୁଶୃତ ସଂହିତାରୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିବା ଏହି ବନୌଷଧି ପରମ୍ପରାର ଉନ୍ନତି ଘଟି ଏହା ଆୟୁର୍ବେଦ ନାମରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସର୍ବପରିଚିତ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତର ପ୍ରାୟ ୧୫୦୦ଟି ଉଦ୍ଭିଦ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଅଛି ।

ଏଲୋପ୍ୟାଥିକ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଉପଯୋଗୀ ହେଉଥିବା କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦ

କ୍ର.ନଂ	ଉଦ୍ଭିଦର ନାମ	ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ	ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ
୧	ସିଙ୍କୋନା	Cinchona ledgeriana C.succirubra C.robusta C.Officinalis	ସିଙ୍କୋନା ଗଛର ଛେଲିରୁ କୁଇନାଇନ୍ (Quinine) ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ

କ୍ର.ନଂ	ଉଦ୍ଭିଦର ନାମ	ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ	ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ
		C.hybride	ମାଲେରିଆର ଅମୋଘ ଔଷଧ । ଏହି ଗଛରେ ଛେଲିରେ ଜାତି ପାର୍ଥକ୍ୟରେ ୧ରୁ ୫% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁଇନାଇନ୍ ରହିଥାଏ ।
୨.	ଅଫିମ (Opium)	Papaver somniferum	ଅଫିମ ଗଛର କଞ୍ଚାଫଳ ଉପରେ କ୍ଷତ କଲେ ସେଥିରୁ କ୍ଷୀର (Latex)ଝରିଥାଏ । ଉକ୍ତ କ୍ଷୀରକୁ ନେଇ ଅଫିମ (ଆପୁ)ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଅଫିମରୁ ଅନେକ କିସମର Alkaloid ବାହାର କରି ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
୩.	ସର୍ପଗନ୍ଧା	Rauvolfia serpentina	ଏହି ଗଛର ମୂଳ ଓ ଚେରରୁ Serpentina ସମେତ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରକାରର Alkaloid ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ଯାହାକି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।
୪.	ବେଲାଡୋନା	Atropa belladonna A.Cuminata	ଏହି ଗଛର କାଣ୍ଡ,ପତ୍ର, ଚେର ଓ ଫଳଗୁଡିକରୁ Atropine (Tropane) ନାମକ Alkaloid

କ୍ର.ନଂ	ଉଦ୍ଭିଦର ନାମ	ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ	ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ
			ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ଯାହାକି Sed ative, antispasmodic ଓ Mydiatric ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଶ୍ୱାସ ଓ ହୁପିଙ୍ଗ କାଶରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।
୫.କଲଚିକମ୍		Colchicum autumnale	ଏହାର କନ୍ଦରୁ Colchicine ନାମକଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଯାହାକି Gout ରୋଗ ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।
୬.କାଳିହାରି		Gloriosa superba	ଏହାର କନ୍ଦରୁ Colchicine ନାମକଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଯାହାକି. Gout ରୋଗ ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।
୭.ସଦାବିହାରୀ		Catharanthus roseus (Vinca rosea)	ଏହି ଗଛର କାଣ୍ଡ,ପତ୍ର, ଫୁଲରୁ ନାମକ Ajmalicine ନାମକ Alkaloid ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ , ଯାହାକି ବହୁମୂତ୍ର ସମେତ ଅନେକ ରୋଗର ଉପଶମ ଲାଗି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।
୮.ସୋଲାନାମ ବା ଭେଜି ବାଇଗଣ ଜାତୀୟ		Solanum khasianum and many other Solanum spp	ଏହି ଗଛର ପତ୍ର ଓ ଫଳରୁ Solasodine ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ସେଥିରୁ ଅନେକପ୍ରକାରsteroid ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
୯.ଖମଆଳୁ ଜାତୀୟ		Dioscorea floribunda D.deltoidea D.Composita	ଏହାର କନ୍ଦା (Rhizome)ରୁ Sapogenin(Diosgenin) ନାମକ ପଦାର୍ଥକୁ ସଂଗ୍ରହ

		କରି ସେଥିରୁ D.Prazeri Steroid ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
୧୦.ଗାଇଗୋବରା	Costus speciosus	ଏହାରକନ୍ଦା (Rhizome)ରୁ Sapogenin (Diosgenin) ପଦାର୍ଥକୁ ସଂଗ୍ରହ ସେଥିରୁ Steroid ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
୧୧. ଇପିକାକ (Ipecac)	Cephaelis ipicacuanha	ଏହାର କାଣ୍ଡ, ପତ୍ର ଓ ଚେରରୁ Cephaeline ଓ emetine ନାମକ alkaloid ସଂଗ୍ରହକରାଯାଇ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ, ଯାହାକି expectorant, emetic ରୂପେ ଓ amoebic dysentery ଉପଶମ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଏହା କ୍ଷୁଧା ବଢ଼ାଏ ।
୧୨.ଦୁଦୁରା (Datura)	Datura Stramonium and other Datura spp.	ଏହାର ପତ୍ର, ପୁଷ୍ପସ୍ତବକ ଓ ମଞ୍ଜିରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।Atropine alkaloid ଏଥିରୁ ମଧ ବାହାର କରାଯାଏ । ଶ୍ୱାସ (Asthama)ରୋଗରେ ଦୁଦୁରାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ।
୧୩.ବାରମାସୀ(ମୁରୁଗା)	Agave spp.	ଏହାରପତ୍ରରୁ Hecogeninସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ସେଥିରୁ Steroid ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
୧୪. ରାଇ	Secale cereale	ଏହି ଗଛର ପୁଷ୍ପସ୍ତବକରେ

(Rye)	(Gramineac)	ଏରଗଟ୍ କବକ (Ergot fungus) ବଢ଼ିଥାଏ, ଯାହାକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ନେଇ ସେଥିରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର Alkaloid ବାହାର କରାଯାଏ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଏ । ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା ଓ ପ୍ରସବ କାଳୀନ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାରେ ଏହି ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ।

ହୋମିଓପାଥିକ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଉପଯୋଗୀ ହେଉଥିବା କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦ

କ୍ର.ସଂ	ଗଛର ନାମ	ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ	କେଉଁ ରୋଗ ସକାଶେ
୧.	ଓଲଟ କମଳ	Abromaq augusta	Diabetes metllitus, Diabets insipidus, Dysmenorrhoea, Sleeplessness
୨.	ଓଲଟ କମଳ	Abroma radix	Dysmenorrhoea
୩.	ଅପାମାରଙ୍ଗ	Achyranthes aspera	Acute Diarrhoea, Boils,Carbuncles, Ulcers,Renal dropsy, Bladder stone .
୪.	ବେଲ	Aegle folia	Dropsy, Fever Dyspepsia, Constipation
୫.	ବେଲ	Aegle Marmelos	Acute & chronic Diarrhoea & Dysentery.
୬.	ରସୁଣ	Allium sativa	Bronchitis, Dyspepsia,Arthritis,

୭.	ପିଆଜ	Allium Cepa	Hypertension, Diseases of heart, Acute Cold
୮.	ଓଲୁଅ	Amorphophalusc.	Bronchitis, Asthma, Piles, Splenomegaly
୯.	ଭୁଇଁନିମ	Andrographis panciculata.	Dyspepsia, Diarrhoea, jaundice, Fever, worm infestation.
୧୦.	ଶତାବରୀ	Asparagus racemosus	Threatened abortion, Safe delivery, Dysenteric-Atonic dyspepsia etc.
୧୧.	ଓଟ	Avena sativa	Nervous exhaustion, Insomnia & Acute Coryza
୧୨.	ନିମ	Azadirachta indica	Malarial Fever, Skin Diseases, Anorexia & Dropsy
୧୩.	ପୁରୁଣି	Boerhaavia diffusa	Dropsy & Nephrotic Syndrome, Gastroenteritis, Gastroenteritis, Heart diseases.
୧୪.	ନଟବରଞ୍ଜ	Caesalpinia bonducella	Malaria fever, Worm infestation.
୧୫.	ଅରଖ	Calotropis gigantea	intermitten fever,skin ailments (leprosy, Scabies, unlcers), Diseases of spleen & Liver, Ascites,

		Dysentery.
୧୬.	ଅମୃତଭଣ୍ଡା Carica papaya	Dyspeppsia, Constipation, Diarrhoea, jaundice, Carbuncles.
୧୭.	ଭୁଇଁ ଚାକୁଣ୍ଡା Cassia sophera	Dysentery, Dyspepsia, Scabies, Exzema, psoriasis
୧୮.	କଇଁଚି କାକୁଡି Cephalendra inidca	Diabetes mellitus & insipidus, skin diseases, Dysentery, Glandular enlargement.
୧୯.	ଘଣ୍ଟକର୍ଣ୍ଣ Clerodendron infortunatum	Intermittent fever, worm infestation, Diseases of respiratory tract.
୨୦.	ଦୂବ Cynodon dactylon	Haemorrhage, Dysentery, Reheumatism, cuts & wounds, Dropsy,Diarrhoea.
୨୧.	ଶାଳପର୍ଣ୍ଣି Desmodium gangeticum	intermittent fever, Dropsy, Rheumatic pain, Typhoid, mentingitis
୨୨.	ଅଁଳା Embelica officinalis	Dyspepsia, Cough, Diarrhoea, Constipation, Dysentery, jaundice.
୨୩.	ଇଉକାଲିପଟାସEncalyptas globulus	Fever, Common cold, Bronchitis, Burn.
୨୪.	ବର Ficus bengalensis	Dysentery, unterine bleeding.

୨୪.	ଓସ୍ତ	Ficus religiosa	Any type of haemorrhage, Leucorrhoea, Asthma,Dentral disease, Fractures.
୨୬.	ଗୁଡମାରି	Gymnema sylvestra	Diabets mellitus, Caugh. Gastric derangement.
୨୭.	ପିତାକୋରୁଅ	Holarrhena	Dysentery (Both acute & chronic)
୨୮.	କୋଇଲେଖା	Hygrophila spinosa	Malaria, skin diseases, safe delivery, Bladder stone,Insomnia.
୨୯.	ଥାଲକୁଡି/ବ୍ରାହ୍ମି	HYdrocotyle asiatica	Skin disorders, Aphthous stomatitis, Weakness of momory, jaundice, Leucorrhoea.
୩୦.	ଅଶୋକ	Jnosia ashoka	Amenorrhoea, Metrorrhagia, Leucorrhoea, Dyspepsia, Dysentery, piles.
୩୧.	ବାସଙ୍ଗ	Justicia adhatoda	Common cold, cough,Asthma.
୩୨.	ଗଯସ	Leucas aspera	Scorpionous insect bite, Chronic Malaria.
୩୩.	ଗଙ୍ଗଶିଉଳି	Nyctanthes arbortristis	Fever Rheumatism Constipation. Malaria, Magraine, Dysentery.

			Epistaxis,
୩୪.	କ୍ଷୁଦ୍ର ତୁଳସୀ	Ocimum canum	Malaria, Migraine,Dysentery, Epistaxis,Renal calculi
୩୫.	ରାମତୁଳସୀ	Ocimum Gratissimum	Diseases of teeth & gum,Piles, Neuralgia,
୩୬.	ତୁଳସୀ	Ocimum sanctum	Fever, Cough,common cold, Headache,
୩୭.	ଭୁଇଁଅଁଳା	phyllanthus urinaria	Urinary disorders, Respiratory disorders,
୩୮.	ଶ୍ୱେତପର୍ଣ୍ଣୀ	Pistia stratiotes	Fever, Chronic skin diseases, Cough, Asthma, Dysentery, Burn, Diseases of urinary tract.
୩୯.	ବାକୁଚି	psoralea corylifolia	Leucoderma, Leprosy, psoriasis
୪୦.	ବିଜାଶାଳ	Pterocarpus marrsupium	Diabetes mellitus,Toothache, Leucoderma,
୪୧.	ସର୍ପଗନ୍ଧା	Rauvolfia serpentina	Hypertension, Neuropsychiatric disorder.
୪୨.	ଭେଜିବାଇଗଣ	Solanum xanthocarpum	Cold & coryza, Cough & fever, Asthma, Bladder sonne, Dysuria.

୪୩.	ଚିରେଇତା	swertia chirayta	Intermittent fever, scabies. Worm Infestation, Dyspepsia, Gout.
୪୪.	ଜାମୁ	Syzygium jambolanum	Diabetes Mellitus, Dysentery, Dyspepsia.
୪୫.	ବାହାଡ଼ା	Terminalia belerica	Piles, Dropsy, Dysentery, Diarrhoea, Dyspepsia.
୪୬.	ଅର୍ଜ୍ଜୁନ	Terminalia arjuna	Constipation, Chronic dysentery, chronic Diarrhoea, piles, Diseases of gum.
୪୭.	ଗୁଳୁଚି	Tinosporacordifolia	Chronic Malaria, Remittent fever, Sciatica, Rheumatism.
୪୯.	ସୋମରାଜ	Vernonia anthelmintica	Tap worm infestaion
୫୦.	ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା	Withania somnifera	Imbecility, Week memory, impotency, Leucorrhoea & sterility.
୫୧.	ଅଦା	zingiber officinale	Dyspepsia, Flatulent colic, Cold & cough,

ସର୍ପଗନ୍ଧା (ପାତାଳ ଗରୁଡ଼)

(Rauvolfia serpentina)

ସର୍ପଗନ୍ଧା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଗୁଳ୍ମ ଜାତୀୟ ଗଛ । ଏହାର ପତ୍ରର ଲମ୍ବା ୮ - ୨୦ ସେ.ମି. ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ । ଡେମ୍ଫ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ ଛୋଟ । ଏହାର ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ଧଳା ଗୋଲାପି ମିଶା ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ହୋଇ ଝୁଲୁଥାଏ । ଗୋଲାକାର ଫଳଗୁଡ଼ିକ ପାଚିଗଲେ ଗାଢ଼ ବାଇଗଣି ଅଥବା କଳା ଦେଖାଯାଏ । ଏ ଗଛରେ ଫୁଲ ଫୁଟିବାର ସମୟ ମେ ମାସରୁ ଅକ୍ଟୋବର ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ଫଳ ଧରିବାର ସମୟ ଅଗଷ୍ଟରୁ



ନଭେମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ସେପ୍ଟେମ୍ବରରୁ ନଭେମ୍ବର ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ବୀଜ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥାଏ । ଓଡ଼ିଶା, ବିହାର, ଆସାମ, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ଇତ୍ୟାଦି ରାଜ୍ୟର ଜଙ୍ଗଲମାନଙ୍କରେ ଏହା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଗଛର ଚେର ବହୁ ଗଭୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଟିରେ ଭେଦି ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ କୁହାଯାଏ । କେତେକ ଏହାକୁ ସର୍ପଗନ୍ଧା ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ନାମିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାର ମୂଳଟିର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଆଦର ସର୍ବତ୍ର । ତେଣୁ ମୂଳଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତାର ସହ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ଛାଲି ଯେପରି ନଷ୍ଟ ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ ।

ସର୍ପବିଷର ପ୍ରତିକାର, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରକ୍ତଚାପ, ଶୁକ୍ରବୃଦ୍ଧି ଇତ୍ୟାଦିର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ରୂପେ ଏହା ପରିଗଣିତ ।

❑❑❑

ତୁଳସୀ

(*Oscimum sanctum*)

ଭାରତବର୍ଷର ସର୍ବତ୍ର ତୁଳସୀ ଗଛ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଏହା ଏକ ପବିତ୍ର ଗଛ ରୂପେ ସମସ୍ତଙ୍କ ନିକଟରେ ସୁପରିଚିତ ଓ ଆଦରଣୀୟ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀମାନଙ୍କ ଘରେ ତଥା ମନ୍ଦିର , ଦେବାଳୟ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଏହାର ସ୍ଥାନ । ଏକ ପବିତ୍ର ଗଛ ରୂପେ ଆଦୃତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଓ ଉପକାରିତା ଯୋଗୁଁ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଦରର ଗଛ ।

ଏହି ଗଛର ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରାୟ ୭୦ ସେ.ମି. କିମ୍ବା ତାଠାରୁ କିଛି ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଡ଼ାଳର ଚତଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିପରୀତମୁଖୀ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପତ୍ରର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲୋମଯୁକ୍ତ । ଡ଼ାଳର ଅଗରେ ଜଟା ଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ତୁଳସୀ ଫୁଲ ରହିଥାଏ । ଏଥିରୁ ମଞ୍ଜି ହୁଏ ଏବଂ ମଞ୍ଜିରୁ ଚାରାଗଛ ଜନ୍ମେ ।

ସଂସାରରେ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ଭିଦର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଅଛି, ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ତୁଳସୀ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ରଗୁଳ୍ମଟି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଦେଖାଯାଏ । ୧ -କୃଷ୍ଣ ତୁଳସୀ ଏବଂ ୨ -

ଧଳା ତୁଳସୀ ।

ତୁଳସୀର ଭେଷଜ ବ୍ୟବହାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । ସାଧାରଣ ଗୃହର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକେ ମଧ୍ଯ ଶିଶୁ ପାଳନରେ ତୁଳସୀର ବ୍ୟବହାର କରି ଜାଣନ୍ତି । ତୁଳସୀ ରସ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଅମୃତର କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ । ବହୁତ ଔଷଧରେ ତୁଳସୀ ରସ ଅନୁପାନ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

କାଶ ଓ କଫ, ମେଲେରିଆ ଜ୍ୱର, ସନ୍ନିପାତ,ବାତରୋଗ,କୁଷ୍ଠ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ନିମନ୍ତେ ତୁଳସୀ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ବ୍ୟତୀତ ସଦ୍ୟ ଆବିଷ୍କୃତ ତଥ୍ୟ ହେଉଛି, ଏହାର ପତ୍ର ସେବନ କଲେ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ସହିତ ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ରରେ ଥିବା ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଆମ ଦେହରେ ଥାଇରକ୍ସିନ୍ ହରମୋନ୍ ନିର୍ଗତ କରାଇ ଦେହକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

□□□

ଦୁବ

(Cynodan dictyoton)

ବିବାହ,ବ୍ରତ, ଯଜ୍ଞ, ପୂଜା, ଉପାସନା ପ୍ରଭୃତି ମାଙ୍ଗଳିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦୁବ ବା ଦୁର୍ବାଦଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଅଟେ । ଦୁର୍ବାଦଳର ଉପକାରିତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତାହାକୁ ପବିତ୍ର ବସ୍ତୁରୂପେ ଲୋକେ ଗ୍ରହଣ କରୁଅଛନ୍ତି । ତୃଣ ଜାତୀୟ ଏଇ ଉଦ୍ଭିଦର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅତି ଚମତ୍କାର । ସାଧାରଣତଃ ଚାରି ପ୍ରକାରର ଦୁବ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା : ଶ୍ୱେତଦୁବ, ନୀଳଦୁବ, ମାଳଦୁବ ଓ ଖଣ୍ଡଦୁବ । ଦୁବର ମୂଳ, ଡ଼ାଙ୍ଗ, ପତ୍ର ସମସ୍ତ ଏକଭାବରେ ବା ଅନ୍ୟଭାବରେ ମୁଖ୍ୟ ଔଷଧରୂପେ ବା ଅନୁପାନରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ରୋଗ କେବଳ ଦୁବରସରେ ହିଁ ଉପଶାନ୍ତ ହେବାର ଉଲ୍ଲେଖ



ଅଛି ଏବଂ ଦେଖାଅଛି । ଅନେକ ଜଟିଳ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧି ଯେ ଦୁବରସ ଦ୍ୱାରା ଦୂରହୁଏ, ଏହା ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱିତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଧର୍ମଜ୍ଞାନଥିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ବସ୍ତୁର ଉପକାରିତା ଭଲ ବୁଝିପାରିବ ବୋଲି ଏ ସାମାନ୍ୟ ଘାସଟିକୁ ପବିତ୍ର ବୋଲି ଧରାଯାଇଅଛି ।

ଘାସପରି ଏହି ସାମାନ୍ୟ ଦୁବ ଯେ ଅନେକ ଜଟିଳ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିର ଅନୁପାନ ଏହା ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ । କେବଳ ଦୁବ ରସରେ ଅନେକ ବ୍ୟାଧି ଭଲହୁଏ ।

ଦୁବରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଖ' ଓ 'ଗ' ମିଳିଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅମ୍ଳ,ଆଲକୋହଲ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ରକ୍ତ ଆମାଶୟ,ରକ୍ତ ବାନ୍ତି,ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା,କଟାଘା ଇତ୍ୟାଦି ନିମନ୍ତେ ଦୁବରସ ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

□□□

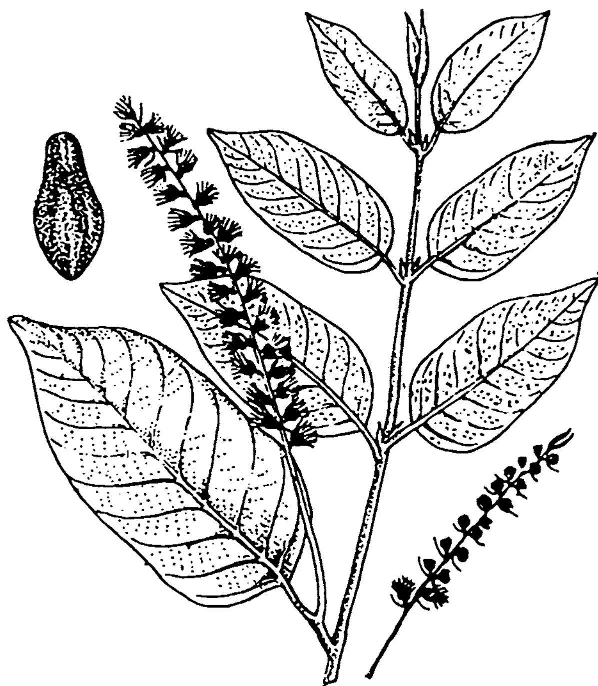
ହରିଡ଼ା ବା ହରିତକୀ

(Terminalia chebula)

ହରିଡ଼ାର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ନାମକରଣ ହୋଇଅଛି । ହରିତକୀ, ଅଭୟା, ପଥ୍ୟା, ଅମୃତା, ଶ୍ରେୟସୀ, ଶିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଧୂସରିଆ ରଙ୍ଗର ଶକ୍ତ ଶୁଖିଲା ଫଳଟିଏ ହେଉଛି ହରିଡ଼ା । ହରିଡ଼ା ଭିତରେ କଠିନ ମଞ୍ଜିଟିଏ ଏବଂ ମଞ୍ଜି ଉପରେ ଶସ ଶୁଖି କଠିନ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ବାଡ଼ିବଗିଚା ଅପେକ୍ଷା ଜଙ୍ଗଲମାନଙ୍କରେ ହରିଡ଼ା ଗଛ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହି ଗଛର ଆକାର ବଡ଼ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାକାରର ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବେଶ ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ପତ୍ର ତଳକୁ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ଗ୍ରନ୍ଥି ରହିଥାଏ । ଏହାର ଧଳା ରଙ୍ଗର ଫୁଲଗୁଡ଼ିକ ଥାକ ଥାକ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସ୍ତବକ ଆକାରରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଫୁଲରୁ ଫଳ ଧରେ । ପାଞ୍ଚଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହେଲାପରି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏହି ଫଳଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ରୁ ଚାରି ସେ.ମି. ଲମ୍ବ ହୋଇଥାଏ ।



ହରିଡ଼ାରେ ମଧୁର, ତିକ୍ତ ଓ କଷାୟ ରସ ଥିବାରୁ ଏହା ପିତ୍ତନାଶକ । କଟୁ, ତିକ୍ତ ଓ କଷାୟ ରସ ଥିବାରୁ କଫନାଶକ । ଅମ୍ଳରସ ଥିବାରୁ ବାତନାଶକ ।

ହରିଡ଼ାର ମଜ୍ଜାରେ ସ୍ୱାଦୁରସ, ଶିରା ସବୁରେ ଅମ୍ଳରସ, ମୁଣ୍ଡିରେ ତିକ୍ତରସ, ଛାଲରେ କଟୁରସ ଓ ମଞ୍ଜିରେ କଷାୟରସ ଅଛି । କେବଳ ଲବଣ ରସ ଏଥିରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ହରିଡ଼ା ନୂତନ, ଚିକ୍କଣ, ଘନ, ଗୋଲ ଓ ଭାରି ଏବଂ ଯାହାକୁ ଜଳରେ ପକାଇଲେ ବୁଡ଼ିଯାଏ ସେହି ହରିଡ଼ା ପ୍ରଶସ୍ତ ଓ ଗୁଣପ୍ରଦ । ହରିଡ଼ା ସାତପ୍ରକାରର ଦେଖାଯାଏ ।

ଲାଉପରି ଗୋଲ **'ବିଜୟା'**, ଗୋଲାକାର **'ରୋହିଣୀ'**, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ମଞ୍ଜିବଡ଼ **'ପୂତନା'** , କ୍ଷୁଦ୍ରକାୟ ମାଂସାଳ **'ଅମୃତା'** , ପଞ୍ଚରେଖା ବିଶିଷ୍ଟ**'ଅଭୟା'**, ସୁବର୍ଣ୍ଣପରି ବର୍ଣ୍ଣ **'ଜୀବନ୍ତୀ'**, ତ୍ରିରେଖା ଯୁକ୍ତ **ଚେ଼ତକୀ** । ସପ୍ତପ୍ରକାର ହରିତକୀର ଏହି ସାତପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ।

କେଉଁ ହରିଡ଼ା କେଉଁ ରୋଗରେ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ:

ବିଜୟା ସବୁରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ରୋହିଣୀ କ୍ଷତ (ବ୍ରଣ) ରୋଗରେ ହିତକର; ଏହାକୁ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ କ୍ଷତ ପୂରିଉଠେ । ପୂତନା ହରିଡ଼ା ପ୍ରଲେପରେ ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ । ଅମୃତା ଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଶସ୍ତ । ଅଭୟା ନେତ୍ରରୋଗରେ ହିତକର । ଜୀବନ୍ତୀ ସର୍ବରୋଗ ହାରକ । ଚେ଼ତକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଶସ୍ତ । ଯେଉଁ ହରିଡ଼ା ଯେଉଁ ରୋଗରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉକ୍ତ ହେଲା, ତାହାକୁ ସେହି ରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । ଉପରୋକ୍ତ ସପ୍ତଜାତି ହରିତକୀ ମଧ୍ୟରେ ବିଜୟା ହରିତକୀ ହିଁ ପ୍ରଧାନ । କାରଣ ଏହା ଖାଇବାକୁ ରୁଚିକର, ସହଜରେ ଓ ସବୁଠାରେ ମିଳେ ଏବଂ ସର୍ବରୋଗରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ହରିଡ଼ାକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଭୋକ ବଢ଼ାଏ ।ବାଟି କରି ଖାଇଲେ ଦସ୍ତ ସଫାହୁଏ । ସିଝେଇକରି ଖାଇଲେ ଦସ୍ତ ବନ୍ଦ କରାଏ । ଭାଜି କରି ଖାଇଲେ (ତ୍ରିଦୋଷ) ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ ନାଶକରେ । ଭୋଜନ ସହିତରେ ଖାଇଲେ ଖାଇବା ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ଦୋଷ ଶରୀରରେ ଜାତହୁଏ, ସେ ସବୁର ଦୁର୍ଗଣକୁ ନାଶକରେ । ଭୋଜନ କରି ସାରି ଖାଇଲେ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫରୁ ଜାତ ସମସ୍ତ ଦୋଷକୁ ଶୀଘ୍ର ବିନିଷ୍ଟ କରେ । ଲୁଣ ସହିତ ଖାଇଲେ କଫ ନାଶ ହୁଏ । ଚିନି ସହିତ ଖାଇଲେ ପିତ୍ତ ନାଶ ହୁଏ । ଘିଅ ସହିତ ଖାଇଲେ ବାତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଗୁଡ଼ ସହିତ ଖାଇଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ରସାୟନ ଗୁଣ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ବର୍ଷାକାଳରେ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ସହିତ,

ଶରତ୍‌କାଳରେ ଚିନି ସହିତ, ହେମନ୍ତ କାଳରେ ଶୁଣ୍ଠି ସହିତ,ଶୀତକାଳରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ସହିତ,ବସନ୍ତ କାଳରେ ମହୁ ସହିତ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଗୁଡ଼ ସହିତ ହରିଡ଼ା ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ହରିଡ଼ା ଶିଶୁ, ଯୁବକ, ପୌଢ଼, ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ । ପ୍ରାଚୀନ ଋଷିମାନେ ମୁଖବାସରୂପେ ହରିତକୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ରାଜା ମହାରାଜା ପ୍ରଭୃତି ଆଶ୍ରମର ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ମୁଖବାସ ରୂପେ ହରିତକୀ ଦେଉଥିଲେ । ପାନର ମାଦକତା ଅଛି, ମାତ୍ର ମୁଖବାସ ହରିତକୀରେ ସ୍ୱାଦ, ଭୈଷଜ ଗୁଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ସମସ୍ତ କଥା ଏକାଧାରରେ ରହିଅଛି । ହରିଡ଼ା ରସରେ ଖୁବ୍ ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ଅଛି । ପୁଣି ହରିଡ଼ା ଶୁଖିଲା ହେଉ ବା କଞ୍ଚା, ତାହାର ରସରେ କଦାପି କାହାରି ଅପକାର ହେବାର ଆଶଙ୍କାନାହିଁ ।

ହରିଡ଼ାଗୁଣ୍ଡ ବା ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ଖଣ୍ଡ ହରିଡ଼ା ନିୟମିତ ଖାଉଥିଲେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ପ୍ରଖର ବୁଦ୍ଧିଶକ୍ତି ଜନ୍ମେ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରହେ । ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନ ପରେ ହରିଡ଼ା ସେବନ କଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ, ମୁଖଶୁଦ୍ଧି, ଶରୀରରେ ବଳ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବୁଦ୍ଧିଜାତ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ : ଦୁଇ ଚାରି ଗ୍ରାମ ହରିଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ୧୨ ଘଣ୍ଟାକାଳ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ତା ସହିତ ଗୁଡ଼ ଦୁଇଚାରି ଚାମୁଚ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଲିପେଟରେ ପାଞ୍ଚ ଛ ଦିନ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ଅଡ଼ାଙ୍ଗୁଳି - ହରିଡ଼ାକୁ ଲୌହପାତ୍ରରେ ଘଷି ଚନ୍ଦନ ପରି କରି ବାରମ୍ବାର ଅଡ଼ାଙ୍ଗୁଳିରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତିମିଳେ ।

ବାନ୍ତି - ଦୁଇଗ୍ରାମ ମହୁରେ ଦୁଇଗ୍ରାମ ହରିଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ବାନ୍ତି ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

ବାଳିଜନ୍ଦା - ହରିଡ଼ା ଘୋରି ଉଷୁମ କରି ଲଗାଇଲେ ବାଳିଜନ୍ଦା ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ଗୋଦର - ହରିଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ରେ ମିଶାଇ ଅଧତୋଳା ନେଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଗୋରୁମୂତ୍ର ସହ ସେବନ କଲେ ବହୁକାଳର ଗୋଦର ଓ କୁଷ୍ଠ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

କୁଷ୍ଠ ଓ ବାତରକ୍ତ - ତିନୋଟି ବା ପାଞ୍ଚୋଟି ହରିଡ଼ା (ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି) ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଅଧତୋଳା ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ରେ ସେବନ କରି ଗୁଳୁଚିର କ୍ୱାଥ ପାନ କଲେ, ବାତରକ୍ତ ରୋଗ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

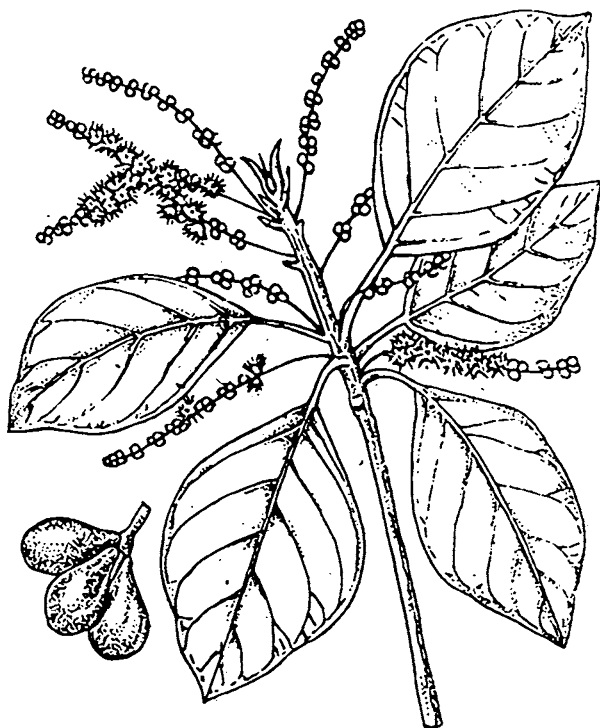
ଏତଦ୍ ବ୍ୟତିତ କଣ୍ଠରୋଗ,ହିକ୍କା , ଚକ୍ଷୁରୋଗ, ଶ୍ଳେଷ୍ମା ରୋଗ, ଶୋଥ ଇତ୍ୟାଦିର ଉପସମ ନିମନ୍ତେ ହରିଡ଼ା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।

ବାହାଡ଼ା (ବିଭୀତକ)

(Terminalia bellirica)

ଅଣ୍ଡା ଆକୃତିର ଛୋଟ ଛୋଟ ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗର ଲୋମଯୁକ୍ତ ଫଳଟି ହେଲା ବାହାଡ଼ା । ଭାରତବର୍ଷର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ସୁଲଭ ଏବଂ ହରିଡ଼ା ପରି ଏହା ମଧ୍ୟ ସର୍ବଜନାଦୃତ ।

ହରିଡ଼ା ପରି ବାହାଡ଼ା ଗଛ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଜଙ୍ଗଲମାନଙ୍କରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଗଛ ଗୁଡ଼ିକ ଆକାରରେ ବଡ଼ ଓ ଏହାର ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ଓ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା । ତେବେ ଏହାର ସବୁଜ ମିଶା ଧଳା ଫୁଲଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । ଶାଖାପ୍ରଶାଖାର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସଜେଇ ହୋଇରହିଥାଏ ଏବଂ ସ୍ତବକରେ ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ସଜେଇ ହୋଇରହିଥାଏ । ଏହି ଫୁଲରୁ ଫଳ ଧରେ । ଏହି ଫଳ ବାହାଡ଼ା । ତେବେ ହରିଡ଼ା ପରି ବାହାଡ଼ାରେ ଶିରା ନଥାଏ ।



କଞ୍ଚା ଓ ପାଚିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବିପରୀତ ଧର୍ମୀ । କଞ୍ଚା ଓ ଅଧା ପାଚିଲା ବାହାଡ଼ା ଝାଡ଼ା କରାଏ ; କିନ୍ତୁ ପାଚିଲା ବାହାଡ଼ା ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସେହିପରି ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ, କ୍ଷତ ବା ଘା, କାଶ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦିର ଔଷଧ ରୂପେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । କେଶର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବାହାଡ଼ାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

❑❑❑

ଅଁଳା ବା ଧାତ୍ରୀ

(Emblica officinalis)

ହରିଡ଼ା ଓ ବାହାଡ଼ା ପରେ ତ୍ରିଫଳାର ଆଉ ଏକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଅଁଳା । ଆମ ଦେଶର ସବୁ ଭାଗରେ ଏହା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଛୋଟ ଏହିଗଛର ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପତ୍ର କକ୍ଷରେ ଫୁଲ ଧରେ ଏବଂ ଏହି ଫୁଲରୁ ଫଳବାହାରି ପତ୍ର ତଳେ ଝୁଲି ରହେ । ସାଧାରଣତଃ ଏହିଗଛରେ ଫୁଲକଷି ଧରେ ଏବଂ ଶୀତଦିନକୁ ଫଳସବୁ ପାଚି ଝଡ଼େ । ପାଚିକୁ କଷା କଷା ଲାଗୁଥିବା ଏହି ଫଳ ଦେଖିବାକୁ ବରକୋଳି ପରି । ମୂଳରୁ ଇଷତ୍ ସବୁଜ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଁଳା ପାଚିଗଲେ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ । ଅଁଳାର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଅଁଳା ସହିତ ଏକତୋଳା ଯବଖାର ମିଶାଇ ଶୀତଳ ଜଳରେ ବାଟି ତଳିପେଟରେ ବହଳ କରି ଲୋପଦେଲେ ମୂତ୍ରରୋଧ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ଅଁଳାକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି କାଞ୍ଜି ବା ଜଳରେ ବାଟି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବହଳ ଲେପ ଦେଇ ରଖିଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦହୁଏ ।

ଅଁଳାକୁ ବାଟି ନାଭିର ଚାରି ପାଖରେ ଗୋଲ କରି ବନ୍ଧ ଦେବ; ତାହା ଭିତରେ ଅଦାରସ ପୂରାଇ ରଖିଲେ ନଦୀବେଗ ସଦୃଶ ଅତିସାର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଯୋଉଁ ଘା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗନ୍ଧ କରଥିବ, ତାହାକୁ ଅଁଳା ଛେଲିର କ୍ୱାଥରେ ଧୋଇଲେ ସେ ଘା ଶୁଖି ଆସେ ।

ଭଲ ରକମ ପାଚିଥିବା ଅଁଳାକୁ ଛେଚି ରସ ବାହାର କରି ସେହି ରସକୁ ଆଖିରେ ପକାଇଲେ ଆଖିର ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ହରିଡ଼ା ତିନିଗୋଟି, ବାହାଡ଼ା ଛଅଗୋଟି ଓ ଅଁଳା ବାରଗୋଟି- ଏହି ସମୁଦାୟ ଏକତ୍ର ଏକସେର ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଏକ ପାଆ ଥାଉଁ ଓହ୍ଲାଇବ । ଏହି କ୍ୱାଥ ପାନକଲେ ନେତ୍ରାଭିଷ୍ୟନ୍ଦ, ନେତ୍ରସ୍ରାବ, ନୟନର ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣତା, ତିମିର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଅଁଳାକୁ ବାଟି ଲଗାଇବ ଓ ଅଁଳା କ୍ୱାଥରେ କନ୍ଦ ବା ଚିନି ମିଶାଇ ପାନ କରିବ ।

□□□

ଘିକୁଆଁରୀ

(*Aloe indica*)

ଏହି ଗଛଟି ମୋଟା, ଚିକ୍‌କଣ, ମାଂସଳ ଏବଂ ଲମ୍ବା ।ପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ । ଏହାର ମୂଳରୁ ଏକ ଫୁଟରୁ ଦୁଇ ଫୁଟ୍ ଲମ୍ବର ମାଂସଳ ପତ୍ର ସବୁ ବାହାରିଥାଏ । ପତ୍ରର ଉଭୟ ଧାର ଛୋଟ ଛୋଟ କଣ୍ଟାରେ ଭର୍ତ୍ତି । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଭାଙ୍ଗିଦେଲେ ସେଥିରୁ ବହଳିଆ ଥଣ୍ଡା ଲାଳପରି ଶସ ବାହାରେ । ପତ୍ରର ଅଗ୍ରଭାଗ ତୀକ୍ଷ୍ଣ । ଘିକୁଆଁରୀ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ମୂଷଳଟିଏ ବାହାରେ । ଏହି ମୂଷଳ ଉପରେ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣର ଅଥବା ଧଳାମିଶା ହଳଦିଆ ଫୁଲ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଫଳ ମଧ୍ୟ ବାହାରେ । ମଞ୍ଜି ସବୁଜ ରଙ୍ଗର । ଏହାର କେତେକ ଔଷଧୀୟ ବ୍ୟବହାର ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । ତେବେ ଗର୍ଭବତୀ, ଋତୁମତୀ ଓ ଯେଉଁମାନେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ, ଏପରି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀକୁ ଘିକୁଆଁରୀ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ନିଷେଧ ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ନାଭି ଚାରିପାଖରେ ଘିକୁଆଁରୀ ଓ ଜଡ଼ାତେଲ ଏକତ୍ର ମାଲିସ କଲେ ଶୀଘ୍ର ଦସ୍ତ ହୁଏ ।

ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ପନ୍ଦର ବା କୋଡ଼ିଏ ବୁନ୍ଦା ଗୁଆଘିଅରେ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଗୁଳ୍ମ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଆକ୍ଷିରେ ପକାଇଲେ ଆକ୍ଷିର ଦରଜ ଯାଏ ।

ପାଳେ ଘିକୁଆଁରୀର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସେଥିରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପୋଖରୀ ଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦହୁଏ ।

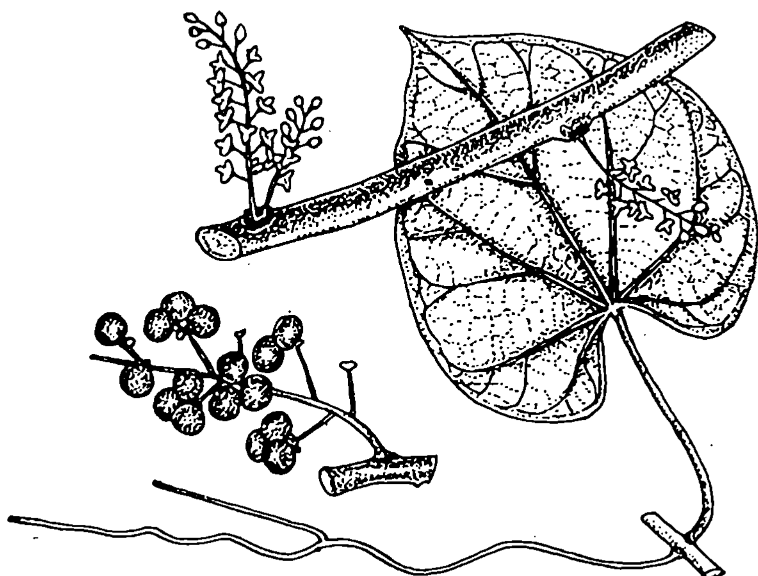
ଗରମ ହେତୁ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଉଥିଲେ, ଘିକୁଆଁରୀ ପାଳେ ସକାଳେ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିଲେ ବିଶେଷ ଉପକାରହୁଏ ।



ଗୁଳୁଚି

(*Tinospora cordifolia*)

ଅନ୍ୟଗଛକୁ ସାହାରା କରି ମାଡ଼ିଥିବା ଏହି ଲତାଟିର କାଣ୍ଡ ଅତି କୋମଳ । ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ପାନପତ୍ର ଆକୃତିର ଓ ବଡ଼ ବଡ଼ । ଏହାର କାଣ୍ଡ ଓ ପତ୍ରରେ ଧଳାରଙ୍ଗର ଗ୍ରନ୍ଥି ସବୁ ଥାଏ । ପତ୍ରର ଡେମ୍ଫ ପତ୍ର ଫଳକ ଠାରୁ ଲମ୍ବରେ ଛୋଟ । ପତ୍ରରେ ସାତରୁ ନଅଟି ଶିରା ରହିଥାଏ । ଏହାର ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ । ଫୁଲରୁ ଫଳ ଧରେ । ଫଳଗୁଡ଼ିକ ମଟର ମଞ୍ଜି ପରି ଦେଖିବାକୁ ଏବଂ ଏହାମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ମଞ୍ଜି ଥାଏ ।



ଗଛରେ ଫୁଲ ଆସିବା ପରେ ଏହାର କାଣ୍ଡକୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । (ବର୍ଷା ଋତୁ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ ମଧ୍ୟରେ) ଏହାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଯାଏ । ତା'ପରେ ବାହାର ଚୋପାକୁ

ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ଆକାରରେ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରାଯାଇଥିବା ପାତ୍ରରେ ରଖି ଶୁଖିଲା ସ୍ଥାନରେ ସାଇତି ରଖାଯାଏ ଏବଂ ଛ' ମାସ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

କବିରାଜୀ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଗୁଳୁଚିର ନାମ ଅମୃତା, ଜ୍ୱରଘ୍ନା ।ପ୍ରକୃତରେ ଔଷଧମାନଙ୍କ ମଧରେ ଗୁଳୁଚି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ଅତି ଆତୁର ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ଗୁଳୁଚି ଅମୃତ ପରି କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଶିଶୁରୋଗରେ ଗୁଳୁଚିରସ ଅମୃତ ପରି ଫଳପ୍ରଦ । ଗୁଳୁଚି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର, ମାତ୍ର ଲତା ଗୁଳୁଚି ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ।

ଗୁଳୁଚିରସ କିମ ବା କ୍ୱାଥ ଶୁଣ୍ଠି ସହିତ ସେବନ କଲେ ଆମବାତ, ଚିନି ସହିତ ସେବନ କଲେ ପିତ୍ତ,ମହୁସହିତ ସେବନ କଲେ କଫ, ଘୃତ ସହିତ ସେବନ କଲେ ବାତରୋଗ,ଜଡ଼ାତେଲ ସହିତ ସେବନ କଲେ ଉଗ୍ର ବାତରକ୍ତ ନଷ୍ଟହୁଏ ।

ଗୁଳୁଚିର ପାଳୁଅ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ, ମେହ, ବହୁମୂତ୍ର ଓ ପ୍ରଦରର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

କ୍ୱାଥ ୨ ତୋଳାରୁ ୪ ତୋଳା, ରସ ଅଧତୋଳାରୁ ଏକତୋଳା, ପତ୍ର ବା ବଳ୍କଳ ଦୋଅଣିରୁ ସୁକିଏ, ଡ଼ଙ୍କର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଣିଏରୁ ଦୋଅଣିଏ, ପାଳୁଅ ୨ ରତିରୁ ୩ ରତି ।

ଗୁଳୁଚି ରସ ଏକତୋଳା ମହୁ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ । ଗୁଳୁଚିର କ୍ୱାଥ ଶୀତଳ କରି ଚାରି ତୋଳା ମହୁ ଓ ପିପ୍ପଳୀ ଏକତ୍ର ଦୋଅଣିଏ ଓଜନ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ପୁରାତନ ଜ୍ୱର ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

କଞ୍ଚା ଗୁଳୁଚିକୁ ଛେଚି ରାତ୍ରରେ ଜଳରେ ବତୁରାଇ ରଖି ଭଲକରି ଦଳି ପୁଣି ସକାଳେ ସେହି ଜଳରେ ମହୁ ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଅସାଧ ବାନ୍ତି ଶୀଘ୍ର ଉପଶମହୁଏ । ଏହା ପରୀକ୍ଷିତ । ଏଥିରେ ଦାହ ମଧ ଶାନ୍ତିହୁଏ ।

ଗୁଳୁଚି ରସରେ ଅଳ୍ପ ହଳଦିଗୁଣ୍ଡ ଓ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସେବନ କରାଇଲେ; ସେମାନଙ୍କ କୃମି ଓ ଯାବତୀୟ ଉଦର ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଗୁଳୁଚି ଲତା ଆଣି ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି କପଡ଼ା ଛାଣ କରି ସେଥିରୁ ଏକ ପାଆ ଓ ଗୋଲମରିଚ୍ ଗୁଣ୍ଡକରି କପଡ଼ା ଛାଣ କରି ସେଥିରୁ ଏକ ପାଆ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଦୁଇବେଳା ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ ଉଷ୍ଣ ଜଳରେ ତିନି ସପ୍ତାହ ସେବନ କଲେ ଶୂଳରୋଗରେ ଆଶାତୀତ ଫଳଲାଭହୁଏ ।

ଗୁଳିଚି ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରାତଃକାଳରେ କିଛିଦିନ ସେବନ କଲେ କାମଳ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।ପେଜ ପରି ଧାତୁ ପଡ଼ିଲେ ଗୁଳୁଚିରସ ଏକ ତୋଳାରେ ମହୁ ସୁଉକିଏ ଓଜନ ମିଶାଇ ପାନ କରିବ ।ଗୁଳୁଚିପତ୍ରର ରସ ଏକ ତୋଳା, ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଗ୍ଧ ତିନିତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାନକଲେ ମେହରୋଗୀର ଜ୍ୱାଳା-ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାନ୍ତହୁଏ ।

ନିମ୍ବଗଛରେ ମାଡ଼ିଥିବା ଗୁଳୁଚିକୁ ଆଣି ସେଥିରୁ ପାଳୁଅ ବାହାର କରିବ । ଏହି ପାଳୁଅରୁ ତିନିଚାରି ରତି ଜଳ ସଙ୍ଗେ ସେବନ କଲେ, ପୂଜ ପଡ଼ିବା, ଧଳା, ହଳଦିଆ ଓ ସବୁଜ ବର୍ଣ୍ଣର ସ୍ରାବ, ପରିସ୍ରାକାଳୀନ ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦି ଯାବତୀୟ ଉପସର୍ଗ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ । ଏହା ଅମୋଘ ଔଷଧ । ଏହାକୁ ଦୁଇତିନି ରତିରୁ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼େଇବାକୁ ହେବ ଓ ତିନିସପ୍ତାହ ସେବନ କରିବାକୁ ହେବ ।ଗୁଳୁଚିର କ୍ୱାଥ ପାଞ୍ଚ ତୋଳାରେ ଘିଅ ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ପାନ କଲେ ସର୍ବାଙ୍ଗ ବାତ ଶାନ୍ତହୁଏ । ଗୁଳୁଚିରସ ଏକ ତୋଳା ସକାଳେ ପାନକରି ତିନି ଚାରିଘଣ୍ଟା ପରେ ଘିଅଭାତ ଖାଇ ପବିତ୍ରଭାବରେ ରହିଲେ ଗଳିତ କୁଷ୍ଠରୋଗୀ ମଧ କ୍ରମଶଃ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ ।

❑❑❑

ନିମ୍ବ

(*Rauvolfia serpentina*)

ଭାରତର ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହା ଏକ ସୁଲଭ୍ୟ ବୃକ୍ଷ । ବିରାଟ ବିରାଟ ଦୃମରେ ପରିଣତ ହେଉଥିବା ଏହି ବୃକ୍ଷର କାଠରେ କୌଣସି ଉପଯୋଗ ନଥିବା ସ୍ଥଳେ ଏହାର ପତ୍ର ଘରେ ଘରେ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଆସୁଛି କେଉଁ ଅନାଦି କାଳରୁ ।ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ବଗଛ ୪୦ରୁ ୫୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ । ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ୫ରୁ ୯ ଯୋଡାରେ ବିଭକ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ବର ସବୁସ୍ଥାନ ପିତା ଲାଗେ । ଗୁଣ୍ଡ ପତ୍ର ଜୈବିକ ଖତ ରୂପେ ଚାଷ ଜମିରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଏଥିରେ ଥିବା "ନିମୋନାଇଡ" କୀଟନାଶକ । ଏହାର ଫୁଲ ଧଳା ଏବଂ ଏହାର ଜୀବନୀକା "ଖ" "ଛ" ଦେଖାଯାଏ । ଏଗୁଡିକ ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ । ଫଳଗୁଡିକ ଲମ୍ବାଳିଆ । ଆକାରରେ ୧/୨ ଇଞ୍ଚରୁ ୩/୪ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବା । ମଞ୍ଜିରୁ ତେଲ ବାହାରେ । ଗଛ ପୁରୁଣା ହେଲେ ୪ରୁ ୬ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଠା ଓ ପିତା ରସ ବାହାରେ ।

ନିମ୍ବପତ୍ର ରସରେ କଞ୍ଚା ହଳଦି ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଘିମିରି ଓ ଯାବତୀୟ ଚର୍ମରୋଗ ଭଲହୁଏ । ନିମ୍ବପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳାରେ କିଛି ମହୁ ମିଶାଇ ସକାଳେ ସେବନ କଲେ ଉଦରସ୍ଥ କୃମି ସବୁ ମରିଯାଆନ୍ତି । ମୁଠାଏ ନିମ୍ବପତ୍ର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି ଉଷ୍ଣକ୍ୱାଥରେ

'ଘା' ଧୋଇଲେ 'ଘା'ର ବିଷଦୋଷ ଚାଲିଯାଏ । ନିମ୍ବପତ୍ର ବାଟି ଘିଅରେ ଗରମ କରି ତାହା ବଥ ବା ବାଳମୂଳିଆ ଉପରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଫାଟିଯାଏ । ପୂଜରକ୍ତ ବାହାରି ଯିବାପରେ ଏହି ପ୍ରଲେପଦ୍ୱାରା ଘା ଶୁଖିଯାଏ । ନିମ୍ବପତ୍ରର ଚୂନା ଅଧତୋଳାଏ ଗୁଆଘିଅରେ ମିଶାଇ, ସେହି ଘିଅ ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ଲେପି, ତାହା ନଳିଘା ମଧ୍ୟରେ ପୂରାଇ ରଖିଲେ ନଳିଘା କ୍ରମଶଃ ଶୁଖିଆସେ ।

କୁଷ୍ଟରୋଗର ଆରୋଗ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ବର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଶକ୍ତି:-

ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ଅଧକପ୍ ନିମ୍ବପତ୍ର ରସ ପିଇଲେ ଏକ ମାସରେ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ନିମ୍ବପତ୍ର ସିଝା ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ରୋଗୀ ନିମ୍ବପତ୍ର ଶଯ୍ୟାରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ନିମ୍ବତେଲ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସ୍ତନରୁ ପ୍ରଚୁର କ୍ଷୀର ସ୍ରାବ ହେଲେ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ବପତ୍ର ବାଟି ଲେପନ କରିବ ।

କଅଁଳ ନିମ୍ବପତ୍ର ବିନା ଜଳରେ ବାଟି, ଘିଅ ମିଶାଇ ଅର୍ଶରେ ବୋଳି ଦେଲେ ଅର୍ଶର ଜ୍ୱଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

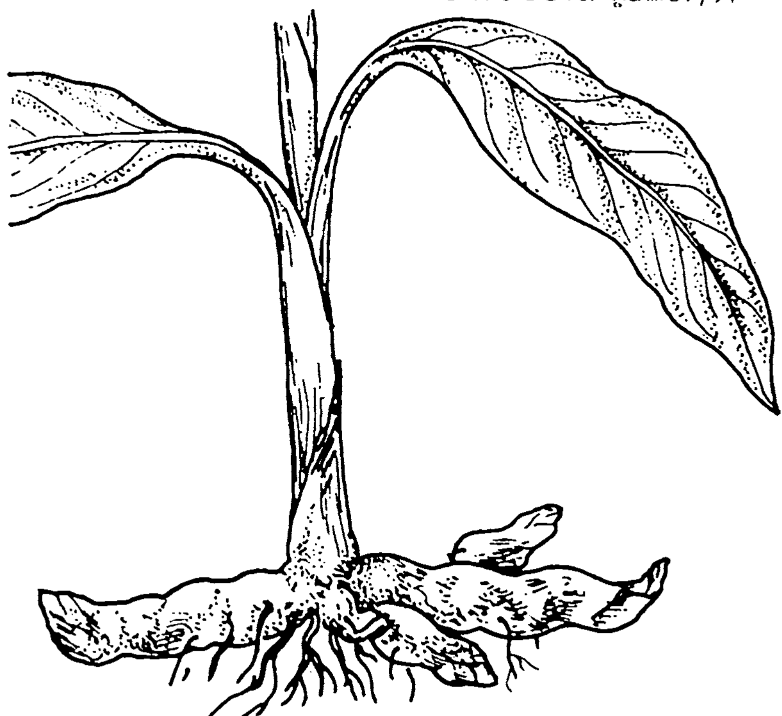
ହଳଦୀ

(Curcuma longa)

ହଳଦୀର ଅନ୍ୟ ନାମ ବର୍ଣ୍ଣବିଧାରିଣୀ, ବରବର୍ଣ୍ଣିନୀ ଓ ଯୋଷିତ୍‌ପ୍ରିୟା । ଅଦା ଗଛ ଓ ଗଦ ଗଛପରି ହଳଦୀ ଗଛ ଦେଖିବାକୁ । ଏହାର କାଣ୍ଡ ଭୂମି ଭିତରେ ଥାଏ । ଏହାକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କାଣ୍ଡ କୁହାଯାଏ । ଏହି କାଣ୍ଡକୁ ଆମେ ହଳଦୀ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡ଼ିଆ ଉର୍ବର ଜମିରେ ଏହି ହଳଦୀ କାଣ୍ଡର ବିକାଶ ଅନ୍ୟତ୍ର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଗଛରେ ପତ୍ର ଗୁଡିକ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେଧଳା ଧଳା ଫୁଲ ଫୁଟିଥାଏ । ଉଭୟ ପତ୍ର ଏବଂ ଫୁଲ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ଆମେ ଏଥିରୁ ହଳଦୀ ଗନ୍ଧ ପାଇପାରିବା । ହଳଦୀ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରର ନିତିଦିନିଆ ବ୍ୟବହାର ସାମଗ୍ରୀ ।

ଏହାର କେତେକ ଔଷଧୀୟ ବ୍ୟବହାର ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ଏହା ରକ୍ତଦୋଷ, କୁଷ୍ଟ, ବାତରକ୍ତ, ବ୍ରଣାଦି ବିବିଧ ଚର୍ମରୋଗ, ପ୍ରମେହ, ପ୍ରାଣ୍ଡୁ, ଶୋଥ, କୃମି, ଉଦରରୋଗ ନାଶକରେ ଓ ହଳଦୀ ସେବନରେ ଶରୀରର ଅଶେଷ



ରୋଗ ଚାଲିଯାଏ । ହଳଦୀ ଦୁଧରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଚିନି ମିଶାଇ ପାନ କରିବ, ଏଥିରେ ଶରୀରରେ ଅଲୌକିକ କ୍ରିୟାଜାତ ହୁଏ । ଲିଭର ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ । ମାତ୍ର କିଛିଦିନ ନିୟମିତ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବ । ମାଘ, ଫଗୁଣ ଓ ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ହଳଦିରସରେ ମହୁମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା, ଯକୃତ ଦୋଷ, ପୁରାତନ କାଶ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରେ ଆଶାତୀତ ଉପକାର ମିଳେ । କୁମ୍ଭୀର କାମୁଡ଼ା ଜାଗାରେ ହଳଦି ବାଟି ଲଗାଇଲେ ବିଷଦୋଷ ଚାଲିଯାଏ ।

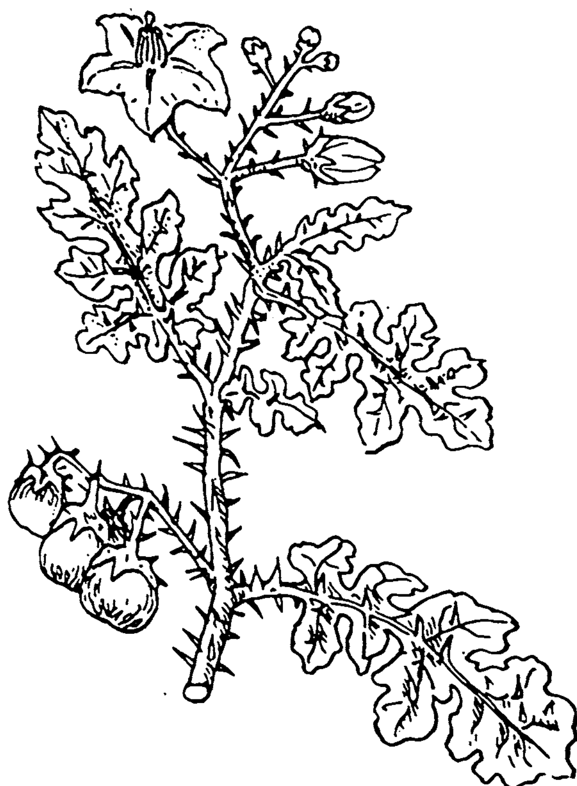
ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡା କରି କପଡ଼ା ଛାଣି କରି ନାକ ଭିତରେ କ୍ଷତରେ ପକାଇବ । କାଦୁଅ ପାଣି ଲାଗି ଗୋଡ଼ ଖାଇଗଲେ ହଳଦୀକୁ ବାଟି କୁକୁରଛେଲିଆ ପତ୍ରର ରସରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଉପଶମହୁଏ ।

❑❑❑

ଅଙ୍କରାନ୍ତି

(*Solanum Xanthocarpum*)

ଭୂଇଁ ଉପରେ ଚକଡ଼ା ଚକଡ଼ା ହୋଇ ମାଡ଼ିଥିବା ଏହି ଗୁଳ୍ମଟି ଆମୂଳଚୂଳ କଣ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ହୋଇଥାଏ । ବାଇଗଣ ଗଛର ଫୁଲ ପରି ଏହାର ଫୁଲ ଏବଂ ଦେଖିବାକୁ ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗର । ଏଣୁ ବହୁ ଗାଉଁଲି ଲୋକେ ଯାକୁ ଭେଜି ବାଇଗଣ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ପତ୍ରର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶାଗୁଆ ରଙ୍ଗର ଫଳଗୁଡ଼ିକ ପେଣ୍ଡା ପେଣ୍ଡା ହୋଇ ଝୁଲୁଥାଏ । ଏହି ଅଯତ୍ନବର୍ଦ୍ଧିତ ଓ ଅନାୟାସଲବ୍ଧ ଗୁଳ୍ମ ବୃକ୍ଷଟିରେ ଯେଉଁ ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି ନିହିତ ଅଛି ଓ କେତେକ ବ୍ୟାଧିରେ ଏହାର ଯେଉଁ ଅଦ୍ଭୁତ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧିକା ଶକ୍ତି ରହିଅଛି, ତାହା ଭାବିଲେ ବାସ୍ତବିକ୍ ବିସ୍ମିତ ହେବାକୁ ହୁଏ ।



ଅଙ୍କରାନ୍ତିର ରସ ବାହାର କରିବାକୁ ହେଲେ ପାଣି ଦେଇ ଛେଚ଼ିବ ନାହିଁ । ଗୋଲମରିଚ଼ ଅଧତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଏକତୋଳା, ତେଜପତ୍ର ଏକ ଗୋଟି, ଅଙ୍କରାନ୍ତିର ଲତା ଓ ପତ୍ର (ଫଳ ଓ ମୂଳ ନୁହେଁ) ସୁଉକିଏ ଓଜନ ଏକତ୍ର ଅଧସେର ଜଳ ଦେଇ ଅଗ୍ନିରେ ବସାଇ ଅଧପାଏ ଥାଉଁ ଓହ୍ଲାଇ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଗରମ ଗରମ ସେବନ କଲେ ଶର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାର କରେ । ଏହାର ନାମ 'ମିଶ୍ରି ମରିଚ଼' ।

କୃଷ୍ଣ ଅଙ୍କରାନ୍ତି ପତ୍ର ବାଲେଶ୍ୱରୀ ଏକଛଟାଙ୍କି ଆଣି ତାକୁ ଗୋଟିଏ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ପୁଡ଼ା ବାନ୍ଧି ଲିଭିଲା ଚୁଲୀରେ ପକାଇଦେବ । ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ପତ୍ର ସିଝିଗଲା, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଚୁଲୀରୁ ବାହାର କରି ଆଣିବ । ତାକୁ ଛେଚ଼ି ରସ ବାହାର କରି ବୟସ ଅନୁସାରେ ସେହି ରସ ଓ ତାହାର ସମ ପରିମାଣ ମହୁ ମିଶାଇ ଶିଶୁକୁ ଚଟାଇବ । ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ ।

ଦୁଇଭାଗ ଅଙ୍କରାନ୍ତି ରସରେ ଏକଭାଗ ଘୃତ ତାହାର ରସ ଦୁଇ ଛଟାଙ୍କି ଏକତ୍ର ପାନକରି ଘୃତବଶେଷ ରହିଲେ ତାହା ସୁଉକିଏ ଓଜନରେ ପାନ କରିବ । ଏଥିରେ କାଶ ଓ ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ଅଙ୍କରାନ୍ତିର ମୂଳ, ପତ୍ର ଗଛ ସମସ୍ତ କୁଟି ଶୁଖାଇ ଦୁଇଭରି ପରିମାଣରେ ନେଇ ଅଧସେର ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କରିବ । ଅଧପା ଥାଉଁ ଛାଣି ସେହି କ୍ୱାଥରେ ଏକପା ପରିମାଣରେ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇତୋଳା ଓଜନରେ ସେବନ କଲେ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

□□□

ବାସଙ୍ଗ

(Adhatoda Xasica)

ସବୁଜ ବର୍ଚ୍ଛାକାର ପତ୍ରରେ ସୁଶୋଭିତ ପାଞ୍ଚ ଛ ଫୁଟ୍ ଉଚ୍ଚତାର ଏହା ଏକ ଗୁଳ୍ମ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । ଫୁଲ ସବୁ ଗୁଚ୍ଛ ଆକାରରେ କାଣ୍ଡର ଗଣ୍ଠିରୁ ବାହାରି ଥାଏ । ଗୋଟିଏ



ପ୍ରକାର ବାସଙ୍ଗ ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ଧଳା ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟି, ପ୍ରକାର ବାସଙ୍ଗ ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ତାମ୍ର ବର୍ଣ୍ଣ । ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ ଗଛକୁ ଶ୍ୱେତ ବାସଙ୍ଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟିକୁ

ତାମ୍ରବାସଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ । ଏହାର ପୁଷ୍ପସ୍ତବକରେ ଉପପତ୍ର ଦେଖାଯାଏ । ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ସବୁ ଲଗାଲଗି ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । ବାସଙ୍ଗଫୁଲର ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଏହାର ନାମ 'ବୈଦ୍ୟମାତା' ରଖାଯାଇଛି । ସେହି ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପ୍ରଦତ୍ତ କରାଗଲା ।

ବାସଙ୍ଗରସ ତିନି ତୋଳାରେ ଅଦାରସ ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ପାନକଲେ କଫ, କାଶ, ସବିରାମ ଜ୍ୱର ଓ ଶୋଥ ଉପଶମ ହୁଏ ଓ ସଦ୍ୟ ଫଳମିଳେ ।

ଦୁଇତୋଳା ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ଛେଚି଼ ଜଳରେ ଭିଜାଇ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ସେହି ଜଳକୁ ଛାଣି ସେବନ କଲେ ପ୍ରବଳ ତୃଷା ହେଉଥିଲେ ଦୂରହୁଏ ।

ଆଠ ବା ଦଶଟି ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ରରେ ମିଶ୍ରି ଓ ମରିଚ଼ ସିଦ୍ଧ କରି ପାନକଲେ ଶର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ବାସଙ୍ଗର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ମୂଳ, ଗଣ୍ଡି, ପତ୍ର, ପୁଷ୍ପ ଓ ଫଳ) ଦୁଇ ତୋଳା ଆଣି ୩୨ ତୋଳା ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଆଠ ତୋଳା ରଖି ଛାଣିବ । ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ତାହା ଶ୍ୱାସରୋଗୀକୁ ସେବନ କରାଇଲେ ସଦ୍ୟ ଫଳମିଳେ । ଏହି କ୍ୱାଥ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଲେଖାଏଁ ଚାରିଦିନ ସେବନ କଲେ ଶ୍ୱାସ କିଛିଦିନ ପରେ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

❑❑❑

ଅପମାରଙ୍ଗ

(*Achyranthes aspera*)

ଅପମାରଙ୍ଗ ଦୁଇ ପ୍ରକାର- ଶୁକ୍ଳ ଓ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ । ରକ୍ତ ଅପେକ୍ଷା ଶୁକ୍ଳ ଅପମାରଙ୍ଗରେ ଗୁଣବେଶୀ ।

ଅପମାରଙ୍ଗ ଗଛର ପତ୍ର ଫୁଲାଏ ଆଣି ଛେଚି଼ ରସ ବାହାର କରି କଟିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବୋଳି ଦେଲେ ରକ୍ତବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଘା ହେବାର କିମ୍ୱା ପଚି଼ଯିବାର ଭୟ ରହେନାହିଁ ।

ଦୁଇଗୋଟି ଅପମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର ଯୋନିରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ଯୋନିଶୂଳ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବନ୍ଦହୁଏ ।

ଅପମାରଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ଛେଚି଼ ସେହି ରସ ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ହଲିବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଦାନ୍ତ ମୂଳ ଶକ୍ତହୁଏ ଓ ମୁଖର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂରହୁଏ ।

ଦୁଇ ଗୋଟି ଅପମାରଙ୍ଗ ଗଛ ଓପାଡ଼ି ଆଣି କାଟିବ । ସେଥିରେ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରାଶିତେଲ ପକାଇ ନିଆଁରେ ବସାଇ ତୈଳ ରାନ୍ଧିବ । ତାପରେ ତାକୁ ଛାଣି ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ କାନରେ ପକାଇଲେ କର୍ଣ୍ଣର ଅନେକ ରକମ ରୋଗ ଭଲହୁଏ ।

❑❑❑

ପୋକଶୁଂଘା

ପାଣ୍ଡୁ ଓ କାମଳ:- ଗୋଟିଏ ପୋକଶୁଂଘା ଗଛ ଓପାଡ଼ି ନେଇ ତାକୁ ଛେଚି ପାଞ୍ଚତୋଳା ରସ ବାହାର କରିବ । ସେହି ରସକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ସିଝାଇ ଦୁଇତୋଳା ସେବନ କଲେ ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ ଓ ବାତରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

କୁକୁରର କାଶ:- କୁକୁରର କାଶ ଓ ଅନେକ ରୋଗପାଇଁ ପୋକଶୁଂଘା ପତ୍ର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ । ପୋକଶୁଂଘା ରସ ଅଳ୍ପ ଗରମ କରି କୁକୁରକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ତାହାର କାଶ ଓ ବାନ୍ତି ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ପ୍ରସବ ପରେ:- ପୋକଶୁଂଘା ରସକୁ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ମହୁ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ଗୋଟିଏ ବଳିତାରେ ସିକ୍ତ କରିବ । ପ୍ରସବ କରିଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ତାକୁ ନେଇ ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ରଖିଲେ ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ବାହାରିଯାଏ ।

କୃମି:- ଶିଶୁମାନଙ୍କର କୃମି ହୋଇଥିଲେ ପୋକ ଶୁଂଘାରସ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଲଗାଇଲେ କୃମି ମରିଯାନ୍ତି ।

ରକ୍ତାତିସାର :- ଅଧଛଟାଙ୍କି ପୋକଶୁଂଘା ରସରେ ଅଧତୋଳା ଚିନି ବା ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ସେବନ କଲେ ଆମାଶୟ, ରକ୍ତାତିସାର ଉପଶମହୁଏ ।

❑❑❑

ପିତାକୋରେଇ

ଅମାଶୟ:- ଦଶତୋଳା ପିତାକୋରେଇ ଛେଲିକୁ ଅଧସେର ଛେଳି ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଅଧପାଏ ଥାଉଁ ଛାଣିବ । ଏହାକୁ ଦିନରେ ଦୁଇଥର (ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ) ସେବନ କଲେ ପ୍ରବଳ ଆମାଶୟ ଉପଶମହୁଏ ।

ମୂତ୍ରଥଳିରେ ବେଦନା:- ପିତାକୋରେଇ ଛେଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଉକିଏ ଓଜନ ନେଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଘୋଳଦହିରେ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ପ୍ରସାବ (ମୂତ୍ର) ଥଳିର ବେଦନା ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ଦନ୍ତରୋଗ:- ପିତାକୋରେଇ କ୍ୱାଥରେ ଟିକିଏ ଫିଟିକିରି ମିଶାଇ ବାରମ୍ବାର କୁଳିକଲେ ସର୍ବପ୍ରକାର ଦନ୍ତରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ରକ୍ତାତି ସାରରେ କୁଟଜଲେହ:- ଏହା ରକ୍ତାତି ସାରରେ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଧି - ଏକସେର ପିତାକୋରେଇ ଛେଲିକୁ ଚାରିସେର ଜଳରେ ସିଝାଇ ଏକସେର ଅବଶିଷ୍ଟ ଥାଉଁ ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଛାଣି ନେବ । ପରେ ଗୋଟିଏ ଜାଇଫଳକୁ ପଥରରେ ଘେରି ଉକ୍ତ କ୍ୱାଥ ସହିତ ମିଶାଇବ । ତତ୍‌ପରେ ଏହି କ୍ୱାଥକୁ ପୁନର୍ବାର ଅଙ୍ଗାର ନିଆଁରେ ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ତାହା ଲେହ ପରି ଗାଢ଼ ହେବ, ସେତେବେଳେ ନିଆଁରୁ ଓହ୍ଲାଇବ । ଏହି ଲେହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଢ଼ାଇ ମଶାଠାରୁ ଅଧତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବନ କରିବାକୁହେବ । ଏହା ସେବନ କଲେ ଅସାଧ ରକ୍ତାତିସାର ସାଧ ହୋଇଥାଏ ।

ରକ୍ତାତିସାର:- ପିତାକୋରେଇ ଛେଲି ଓ କଷି ଡ଼ାଳିମ୍ବ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଦ୍ଧ କରିବ । ଅଧପା ଥାଉଁ ଓହ୍ଲାଇ ତାକୁ ଛାଣି ପୁନର୍ବାର ତାହା ନିଆଁରେ ଘନକରିବ । ଶୀତଳ ହେଲେ ମହୁ ମିଶାଇ ଏହି ଅବଲେହ ଏକତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତାତିସାର ଶୀଘ୍ର ନିବୃତ୍ତ ହୁଏ ।

ତୁଣ୍ଡଘା:- ପୋକଶୁଂଘା ପତ୍ରରେ ଜଳକୁ ସିଝାଇ ସେହି ଜଳ ଉଷ୍ମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ କୁଳୁକୁଆ କଲେ ତୁଣ୍ଡଘା ଉପଶମହୁଏ ।

ଶୂଳ ରୋଗରେ ପରୀକ୍ଷିତ ମୁଷ୍ଟିଯୋଗ:- ପିତାକୋରେଇ ଛେଲି, ଜୀରା, ଜୁଆଣି ଓ ଗୋଲମରିଚ୍ ଏ ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ସମଭାଗରେ ନେଇ ଏକତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧଭରି ପରିମାଣରେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ଦୁଇଓଳି ସେବନ କରାଇଲେ ଆଶାତୀତ ଫଳଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

❑❑❑

ଅଶ୍ୱତ୍ଥ

ବାତରକ୍ତ:- ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଗଛ ଛେଲିର କ୍ୱାଥ ଏକ ଛଟାକିରେ କିଞ୍ଚିତ୍ ମଧୁ ପ୍ରକ୍ଷେପ ଦେଇ ପାନ କଲେ ବାତ ରକ୍ତରେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ପ୍ରମେହ:- ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ବୃକ୍ଷର ଛେଲି ଦୁଇତୋଳା ନେଇ କୁଟି ଅଧସେର ଜଳଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ କରିବ; ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଧପାଏ ଥାଇ ଓହ୍ଲାଇ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ପାନ କରିବ । ଏଥିରେ ପ୍ରମେହ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଚାଲିଯାଏ ।

ପୋଡ଼ାଘା:- ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଛେଲି ଗୁଣ୍ଡା କରି ପୋଡ଼ା ଘା ଉପରେ ପକାଇ ଦେଲେ ପୋଡ଼ାଘା ଶୀଘ୍ର ଭଲହୁଏ ।

ଦନ୍ତରୋଗ:- ଅଶ୍ୱତ୍ଥଗଛର ମୂଳ ଛେଲି ଉତ୍ତମରୂପେ ଗୁଣ୍ଡକରି ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ପ୍ରାସ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଚାଲିଯାଏ ।

ତାଲୁକା ରୋଗ:- ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ପତ୍ରର କ୍ୱାଥ୍କରି ବାରମ୍ୱାର କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ ।

କର୍ଣ୍ଣରୋଗ:- ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ପତ୍ର ଛଅଗୋଟି, କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ପତ୍ର ଛଅଗୋଟି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଏକ ସେର ଜଳରେ କ୍ୱାଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଓ ଅଧପାଏ ଥାଉଁ ଓହ୍ଲାଇ ସେଥିରେ ଅଧପାଏ ରାଶିତେଲ ମିଶାଇ ପୁଣି ରାନ୍ଧିବ । ପାଣି ମରିଯାଇ କେବଳ ତେଲ ଅଧପାଏ ରହିଲେ ତେଲକୁ ଛାଣି ରଖିବ । ଏଥିରୁ ତିନି ଚାରି ବିନ୍ଦୁ ଉଷ୍ଣ କରି କାନରେ ପକାଇଲେ କାନର ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଚାଲିଯାଏ । କାନରେ ଔଷଧ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ କାନକୁ ନିମ୍ବକ୍ୱାଥରେ ପ୍ରଥମେ ପରିଷ୍କାର କରିନେବ ।

ଜ୍ୱରଜନିତ ବମନ ଓ ହିକ୍କା ରୋଗ:- ଅଶ୍ୱତ୍ଥର ଶୁଖିଲା ଛେଲି ପୋଡ଼ି ସେହି ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଅଙ୍ଗାରକୁ ଜଳରେ ପକାଇ ତାହା ଲିଭିଗଲେ ସେହି ଜଳକୁ ଛାଣି ପାନ କଲେ ଜ୍ୱରସମୟରେ ଅସହ୍ୟ ତୃଷା ବମନ ଓ ହିକ୍କା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

❑❑❑

ଜାମୁ

ଅତିସାର ଓ ତୃଷା:- ଜାମୁର କଷିପତ୍ର ଦୁଇତୋଳା ନେଇ କ୍ୱାଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସେବନ କଲେ ଅତିସାର ରୋଗରେ ହେଉଥିବା ପିପାସା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ବସନ୍ତ ଦାଗ:- ବସନ୍ତ ଦାଗ ପୂରଣ ହେବାକୁ ଜାମୁପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଦାଗ ଲିଭିଯାଏ ।

ଡ଼ିମିରି ଗଛରୁ ଯେପରି ଜଳ ବାହାରେ, ସେହିପରି ଜାମୁ ଗଛରୁ ଜଳ ବାହାର କରି ପାନକଲେ ମେହ, ଅତିସାର, ରକ୍ତାତିସାର, ରକ୍ତପିତ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ଦାନ୍ତ ଓ ଜିହ୍ୱାରୋଗ:- ଜାମ୍ବୁଛେଲି ଓ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭା ସମ୍ପରିମାଣରେ ନେଇ କ୍ୱାଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କଲେ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, କ୍ଷତ ଓ ଜିଭଫଟା ରୋଗ ଭଲହୁଏ ।

❑❑❑

ଅର୍କ (ଅରଖ)

ଏହା ଆମ ଦେଶର ସବୁଜାଗାରେ ଦେଖାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଯଥା-''ରକ୍ତାର୍କ'' ଓ ''ଶ୍ୱେତାର୍କ'' । ଶ୍ୱେତାର୍କର ଗୁଣ ରକ୍ତାର୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ । ଶ୍ୱେତ ଅରଖକୁ ଶ୍ୱେତକନ୍ଦ ଏବଂ ରକ୍ତ ଅରଖକୁ ରକ୍ତକନ୍ଦ କୁହାଯାଏ ।

ନିଉମୋନିଆ:- ଅରଖ ପତ୍ରର ଉପର ପାଖରେ ଘିଅ (ଅଭାବରେ ସୋରିଷ ତେଲ) ଘଷିଦେଇ ପ୍ରଥମେ ଲୁଣ ପୋଟଳାରେ ସେକି ଏହି ପତ୍ରକୁ ଉଷୁମ କରି ଛାତିରେ ପକାଇବ । ଏଥିବରେ ନିଉମୋନିଆ ଜନିତ ପାର୍ଶ୍ୱବେଦନାର ଆଶୁ ଉପଶମହୁଏ । ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ।

କାଶ:- ଶୁଖିଲା ଅର୍କଫୁଲ ଦଶଗୋଟି ଘିଅରେ ଭାଜି ସେହି ଘିଅ ଓ ସେହି ଫୁଲ ସୁଉକିଏ ପରିମାଣ ତିନିଦିନ ସେବନ କଲେ ପ୍ରବଳ କାଶ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ମଳକଣ୍ଟକ:- ଅରଖପତ୍ର ଘିଅରେ ଖରଡ଼ି ମଳକଣ୍ଟକ ଜାଗାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ସର୍ପବିଷ:- ଶ୍ୱେତ ଅରଖ ଗଛର ପତ୍ରକୁ ଛିଣ୍ଡାଇ ଆଣିବା ମାତ୍ରକେ ଦଳି ତାହାର ରସ ଦୁଇଟୋପା ନାକରେ ପକାଇବ । ଏହିପରି କଲେ ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାରମ୍ବାର ଛିଙ୍କ ହେବ । ଛିଙ୍କ ବେଶୀ ହେଲେ ବିଷ ନାଶ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ । ସର୍ପଦଂଶନ ହେଲାମାତ୍ରେ ଚାରି ପାଞ୍ଚୋଟି ଅର୍କପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ବିଷନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଦନ୍ତରୋଗ:- ଗୁଆଘିଅ ଦୁଇ ଚାମୁଚ୍‌ରେ ଦଶ ଟୋପା ଅରକ୍ଷ କ୍ଷୀର ମଶାଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଫୁଟାଇବ । ଏହାକୁ ଉଷ୍ମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ତୁଳାରେ ନେଇ ଦନ୍ତମୂଳେ ଲଗାଇଲେ ଦନ୍ତମୂଳରେ ହୋଇଥିବା ଯୋକିଆ, ଫୁଲା ପ୍ରଭୃତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ଗରମି ଘା:-ଅରଖପତ୍ର କ୍ୱାଥରେ ଲିଙ୍ଗ ଧୋଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଅର୍କର ତୈଳ:- (ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ଦରଜରେ) ପାଚିଲା ଅରଖପତ୍ର ୨୦ ଗୋଟି ନେଇ ସେଥିରେ ଅଧସେର ପାଣି ମିଶାଇ ସିଝାଇବ । ଦୁଇଛଟାଙ୍କି ରହିଲାରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଛାଣି ସେହି ପାଣିରେ ଅଧପାଏ ରାଶିତେଲ ଦେଇ ପୁନର୍ବାର ପାକ କରିବ । ଜଳ ମରିଯାଇ ତୈଳ ରହିଲେ ତାହାକୁ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସେହି ତୈଳ ଉଷ୍ମକରି ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ଦରଜରେ (ପ୍ରାସ) ଲଗାଇଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଫଳ ଦେଖାଏ ।

□□□

ସିଝୁ

ଚକ୍ଷୁରୋଗ :- ପତ୍ର ସିଝୁର ପାଚିଲା ପତ୍ରରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଦୀପଶିଖାକୁ ଦେଖାଇଲେ ତହିଁରେ ଯେଉଁ କଳା ପଡ଼ିବ ସେହି କଳା ଚକ୍ଷୁ ପତାରେ ଲଗାଇଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏନାହିଁ ।

ସର୍ପଦଂଶନ:- ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ପତ୍ରସିଝୁ ଗଛର ରସ ଦୁଇ ଛଟାଙ୍କି ପିଆଇ ଦେବ ଓ କାମୁଡ଼ା ଜାଗାକୁ ଟିକିଏ ଚିରି ସେହି କ୍ଷୀରକୁ ନେଇ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ମାଲିସ କଲେ ଲୋକ ରକ୍ଷାପାଏ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ଗର୍ଭିଣୀର ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲା:- ପତ୍ର ସିଝୁଗଛର ରସକୁ ଗରମ କରି ମାଲିସ କଲେ ଗର୍ଭିଣୀର ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲା ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

□□□

ଫଳ

ଫଳ ଉଦ୍ଭିଦର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି:- ଏହା ବିଧାତାଙ୍କର ଅପାର କରୁଣାର ଦାନ । ଫଳ ଅମୃତୋପମ ତୃପ୍ତିଦାୟକ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର; ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆହାର୍ଯ୍ୟ । ଫଳ ହିନ୍ଦୁ ପୂଜାର, ନୈବେଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରୀତି ଉପହାରର ଅନ୍ୟତମ ଉପକରଣ । 'ଫଳ' ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁଲାଭର ପ୍ରକୃତି-ଦତ୍ତ ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ।

ଫଳରେ କଣ କଣ ଜିନିଷ ଅଛି:- ଫଳରେ ସାଇଟ୍ରିକ୍, ଗ୍ୟାଲିକ୍ ଓ ଟାରଟାରିକ୍ ଏସିଡ ଅଛି; ଯାହା କି ଶରୀର ପୋଷଣର ଅତି ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ପଦାର୍ଥ । ଫଳରେ ବିବିଧ ଲବଣଘଟିତ ପଦାର୍ଥ (Minerals) ଯଥା- ପଟାସ, ସୋଡ଼ାଚୂନ (Calcium) ଫସ୍‌ଫରିକ୍ ଏସିଡ୍, ଗନ୍ଧକ ଓ ଲୌହାଦି ଅଛି । ଏହା ପାକଯନ୍ତ୍ରରେ ସଦ୍ୟ ରକ୍ତ ହୋଇ ପାଚକ ରସର ଅମ୍ଳତ୍ୱ ନାଶ କରି ଦେହର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିଦିଏ ଏବଂ ପରିପାକ ଓ ମଳମୂତ୍ର ନିଃସରଣ କ୍ରିୟା ସମ୍ୟକ ଭାବରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରେ । ଫଳରେ ଲବଣଘଟିତ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ଶ୍ୱେତସାର ବହୁଳ ଆହାରର ଦୋଷ ନଷ୍ଟକରେ ଏବଂ ରକ୍ତର କ୍ଷାରତ୍ୱ ବଜାଏ ରଖେ ।

ଫଳ ସେବନରେ ଉପକାରିତା:- ଫଳ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଓ କୋଷ୍ଠ ବଦ୍ଧତାର ଗୋଟିଏ ମହୌଷଧ । ଏ ବିଷୟରେ ବେଲ ଓ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନୀୟ । ଜର୍ମାନ ଦେଶର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଡ଼ାକ୍ତର ଜଷ୍ଟ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ କେବଳ ମାତ୍ର ଫଳ ଖୁଆଇ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିଅଛନ୍ତି, କାରଣ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଲବଣଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ କିଛି କିଛି ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବାରୁ ଏହା କୋଷ୍ଠ ପରିଷ୍କାର କରେ । ସୁତରାଂ ଯେଉଁମାନେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ବା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ଭୋଗୁଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ କେତେକ ଫଳ ଏକାଧାରରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ । ଫଳ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରେ ବୋଲି ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟଫଳ ଅତ୍ୟାଧିକ ବର୍ଣ୍ଣ-ପ୍ରସାଦକ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ (Beauty Specialists) କହନ୍ତି- ରାତ୍ରରେ ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ ଆମ୍ବ, ପଣସ ପ୍ରଭୃତି କେତୋଟି ଫଳକୁ ବର୍ଣ୍ଣପ୍ରସାଦକ ବୋଲି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଅଛନ୍ତି ।

ଅନେକ ସୁମିଷ୍ଟ ଫଳରେ ପୁଷ୍ଟିକାରିକା ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଅଛି । "ଫଳ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ (Brain Food) ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।" ଏଥି ସକାଶେ କ୍ରମ-ବର୍ଦ୍ଧିନଶୀଳ ଶିଶୁ, ଛାତ୍ର, ଲେଖକ, ବକ୍ତା, ଗ୍ରନ୍ଥକାର, ଧର୍ମୋପଦେଷ୍ଟା, ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ,

ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପରିଚାଳକ ପ୍ରଭୃତି ମସ୍ତିଷ୍କଚାଳକ ଓ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଫଳଭକ୍ଷଣ ପରମ ଉପକାରୀ ଓ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ । ସାହିତ୍ୟ ସେବୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବେଲର ଓ ଭାବୁକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଓ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ବଣିକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନାରିକେଳ ପ୍ରଶସ୍ତ ବୋଲି ମହର୍ଷିମାନେ ସ୍ଥିର କରିଅଛନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଦେଶବାସୀ ଫଳବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ମତାମତ:- ଡକ୍ଟର ଏଡ୍‌ୱାର୍ଡ ସ୍ମିଥ ଜୋର ଦେଇ କହନ୍ତି- ''ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ସମସ୍ତ ଏକମାତ୍ର ଫଳରୁ ଅତି ସହଜରେ ମିଳିପାରେ । ଏଥିରୁ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ମିଳେ, ତାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦାର୍ଥରେ ସମ୍ଭବନୁହେଁ ।

ପ୍ରଫେସର ଅଯୋନ କହନ୍ତି- ''ଫଳାହାର ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେ ସୁସ୍ଥ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ବିଚାରବାନ୍ ହୁଏ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭୋଜନଦ୍ୱାରା ସେ ପ୍ରକାର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।''

ପ୍ରଫେସର ସର୍ଜନ ଅଯୋ କହନ୍ତି- ''ଫଳାହାର ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଯେଉଁ ଉପକର ହୁଏ, ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଆହରରୁ ତାହା ମିଳେ ନାହିଁ ।''

ମହାମାନବ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧି ଏକ ସ୍ଥଳରେ କହିଅଛନ୍ତି- ''ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଏହି ତଥ୍ୟରେ ଉପନୀତ ହୋଇଅଛନ୍ତି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ୍‌ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ସମସ୍ତ ଫଳରୁହିଁ ମିଳିପାରେ । କଦଳୀ, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ଖଜୁରି, ଅଙ୍ଗୁର, ସେଉ, ବାଦାମ, ଆଖରୋଟ, କିସମିସ୍ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ ।''

ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ କେବଳ ଫଳମୂଳ ଖାଇ ଜୀବନଧାରଣ କରିବା ସମ୍ଭବପର ବୋଲି ଯେ ସତ୍ୟ ଉପଲବ୍‌ଧି କରିଛନ୍ତି, ସେ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କ ଲିଖିତ ଗୋଟିଏ ପ୍ରବନ୍ଧରୁ ଉଦ୍ଧାର କରି କେତେକ ଅଂଶ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା-

''ମୁଁ ଗତ ଛଅମାସ କାଳ କେବଳ ଫଳ ଖାଇ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିଅଛି; ଦୁଧ ଓ ଦହି ସ୍ପର୍ଶ କରି ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ କଦଳୀ, ଚିନାବାଦାମ, ଖଜୁରି ଓ ଟିକିଏ ଅମ୍ଳରସ (ଲେମ୍ବୁ) ସେବନ କରି ଆସୁଛି । ସେହି କାରଣରୁ କୌଣସି ରୋଗ ଭୋଗ କରିନାହିଁ । ଫଳାହାର କରି ମୋର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ସମଧିକ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଅଛି ଓ ମୁଁ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସମୟ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଦୈହିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ପାରୁଅଛି । ଏଥି ସଂଗେ ସଂଗେ ମୋର ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଛି ଏବଂ ମୁଁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଦୃଢ଼ତା, ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଅଧବସାୟର ସହିତ ମାନସିକ ଶ୍ରମକରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଛି । ମୋର ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତୀତ ହୋଇଅଛି ଯେ, ''ଫଳାହାର ମନୁଷ୍ୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆହାର ।''

ଆମ୍ବ

ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଆମ୍ବ, ଋତୁ ମଧ୍ୟରେ ବସନ୍ତ, ନାରୀ ମଧ୍ୟରେ ସୁନ୍ଦରୀ, ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ଗଙ୍ଗାଜଳ ସେବ୍ୟ ।

ଆମ୍ବର ସଂସ୍କୃତ ନାମ କାମାଙ୍ଗ, ରସାଳ, ଅତିସୌରଭ, ପିକ- ବଲ୍ଲଭ । ସଂସ୍କୃତରେ ଆମ୍ବକୁ ଅମୃତ ଫଳ କହନ୍ତି । ବାସ୍ତବିକ ଅମୃତୋପମ ଏହି ଫଳଟି ଭାରତବର୍ଷର ଫଳବର୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ଭୋଗ୍ୟ, ଆହାର୍ଯ୍ୟ ।

ସଂସ୍କୃତରେ କବିମାନେ ଆମ୍ବ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କହିଅଛନ୍ତି-

(୧) ଫଳରାଜ ଆମ୍ବ ଜଗତରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରସାର ଲାଭ କଲା, ଜାମୁଫଳ ଲଜ୍ଜା ଯୋଗୁଁ ଶ୍ୟାମଳବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କଲା, ଡାଳିମ୍ବ ଫଳର ଅପମାନ ହେତୁ ହୃଦୟ ଫାଟିଗଲା, ପଣସା ହୃଦୟରେ ଗୋଟିଏ ଶୂଳଧାରଣ କଲା, ନାରିକେଳ ଫଳ ବୃକ୍ଷରେ ଜାତ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା ଅନ୍ତଃକରଣ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ କଲା ।

ଆମ୍ବର ଉପକାରିତା :

କଷିଆମ୍ବ ଖାଇଲେ ରୁଚିକର ହୁଏ, ମାତ୍ର ବାୟୁ ଓ ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧିକରେ ।

ସୁପକ୍ୱ ଆମ୍ବରୁ ରସ ନିଗାଡ଼ି ଖାଇଲେ ତାହା ଅତିଶୟ ରୁଚିକର, ତୃପ୍ତିକର, ପୁଷ୍ଟିକର, ବଳକାରକ, ବାୟୁନାଶକ, ମାତ୍ର ଟିକିଏ ଗୁରୁପାକ ଗୁଣବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ସୁମିଷ୍ଟ ପାଚିଲା ଆମ୍ବରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହାରୋଗୀ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ରୋଗମୁକ୍ତହୁଏ । ବାୟୁପ୍ରଧାନ ପ୍ଲୀହୋଦରରେ ଏହା ବେଶୀ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ।

ପାଚିଲା ଆମ୍ବରୁ ରସ ବାହାର କରି ଗରମ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ ଓ ନପୁଂସକତ୍ୱରେ ଆଶାତୀତ ଫଳ ଲାଭହୁଏ । ଏହା କେବଳ ଦେଶୀ ଆମ୍ବ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

ପାଚିଲା ଆମ୍ବରୁ ରସ ବାହାର କରି ସେଥିରେ ଆଉଟା ଦୁଧ, ଗୋଟିଏ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡାର କେଶର ଓ କିଛି ଚିନି ମିଶାଇ ଉତ୍ତମରୂପେ ଫେଣ୍ଟିବ । ତା'ପରେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାଚ୍‌ପାତ୍ରରେ କିଛି ସମୟ ରଖିବ । ଏପରି କଲେ ତାହା ବସିଯିବ । ତାହାପରେ ତାକୁ ଖାଇବ । ଆମ୍ବକୁ ଏପରି ଭାବରେ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ୍ବର ନାମ କାହିଁକି ରସାଳ ହେଲା ? କାରଣ ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ରସ ଏକତ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ଜଗତର ସମସ୍ତ ଫଳଠାରୁ ଏହା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଥିବାରୁ ଏହାର ଏପରି ନାମକରଣ ହୋଇଅଛି ।

ପଣସ

ପଣସ ପରି ମୁଖରୋଚକ ଓ ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଆଉ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଜୀବନୀ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ପଣସ ତାହା ପୂରଣ କରେ । ପଣସ ମଧ୍ୟରୁ ପଟାସିୟମ୍ ନାମକ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଉପାଦାନ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ପଣସ ମଞ୍ଜିରେ ଶ୍ୱେତସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବଳକାରକ ଉପାଦାନ ଅଛି ଏବଂ ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଚିନି ଅଂଶ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବାରୁ ଏହା ଗୋଟିଏ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ । ଏହାର ତରକାରି ଖାଇଲେ ବଡ଼ ରୁଚିକର ହୋଇଥାଏ ।

ପଣସକଠା ତରକାରି ସୁମିଷ୍ଟ, ତୃପ୍ତିଜନକ, ପୁଷ୍ଟିକାରକ, ମାଂସବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳକାରକ ଓ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ଏହା ପିତ୍ତ, ବାୟୁ, ରକ୍ତପିତ୍ତ, କ୍ଷତ ଓ ବ୍ରଣ ନାଶକ; କିନ୍ତୁ କଫକାରକ । ଏହା ସେବନ କଲେ ଶରୀରର ଅଭାବ କ୍ଷାର-ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ମାତ୍ର ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଉଦରାମୟ ଓ ଗ୍ରହଣୀରୋଗ ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ପଣସ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ପାଚିଲା ପଣସ :- ସ୍ନିଗ୍ଧ, ରୁଚିକର, ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ । ଏଥିରେ ଶର୍କରା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷାକ ଉପାଦାନ ଅଛି । ଏହା ଦାହ, ରକ୍ତପିତ୍ତ, ବାତପିତ୍ତ ଓ କ୍ଷୟରୋଗରେ ହିତକରେ ।

ଅଧିକଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପାଚିଲା ପଣସରସ ଭକ୍ଷଣ କଲେ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ଓ କାନ୍ତିଯୁକ୍ତହୁଏ । ପଣସ ଦୁଧରେ ଚକଟି ଖାଇଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁପାକ ହୁଏ । ପଣସ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ଆଠ ଦଶଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ । ପଣସ ଖାଇ ପଣସ ମଞ୍ଜି ପୋଡ଼ିକରି ଖାଇଲେ ପଣସର ଦୁର୍ଗୁଣ ଚାଲିଯାଏ । ପଣସ ଖାଇ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇଲେ ପଣସର ଦୁର୍ଗୁଣ ଚାଲଯାଏ ଓ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ପଣସ ଲୁଣ ସହିତରେ ଭକ୍ଷଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅତିରିକ୍ତ ପତି ବା ଗଞ୍ଜେଇ ଖାଇ ନିଶା ହେଲେ ପଣସପତ୍ର ରସ ପାନକଲେ ନିଶାଛାଡ଼ିଯାଏ । ପଣସର ଭୁଣ୍ଡିକୁ ପୋଡ଼ି କ୍ଷାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସେଥିରେ ଟିକିଏ ଚୂନ ମିଶାଇ ବଥ ଉପରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ବଥ ଶୀଘ୍ର ଫାଟିଯାଏ ।

ପାଚିଲା ପଣସ ଭୁଣ୍ଡିକୁ ଘରେ ସାଇତି ରଖିବ । ବିଛା କାମୁଡ଼ିଲେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଭୁଣ୍ଡିକୁ ଜଳରେ ଘୋରି ଲଗାଇ ଦେଲେ ବିଷଦୋଷ ନଷ୍ଟହୁଏ ।

ଶୁଖିଲା ପଣସ ପତ୍ରକୁ ଟିକି ଟିକି କରି କାଟି (ଗୁଡ଼ାଖୁ ଖାଇଲା ପରି) ଚିଲମରେ ରଖି ତା'ର ଧୂଆଁ ଟାଣିଲେ ହିକ୍କା ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମହୁଏ ।

ନାରିକେଳ (ନଡ଼ିଆ)

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ସାଧୁ ଚରିତ୍ର ସହିତ ନାରିକେଳର ତୁଳନା କରାଯାଇଅଛି । ନାରିକେଳର ଅନ୍ୟନାମ ସଦାଫଳ, ମାଙ୍ଗଲ୍ୟ, ପୟୋଧର । କଦଳୀ ବୃକ୍ଷ ପରି ନାରିକେଳ ବୃକ୍ଷମାନବର ବହୁତ ଉପକାରରେ ଆସେ । ନାରିକେଳ ବୃକ୍ଷ ଭାରତର କାମଧେନୁ ବୋଲି ବୈଦେଶିକ ଗଣ ବହୁ ଦିନରୁ ଜାଣନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉକ୍ତ ଅଛି, ନାରିକେଳ ବୃକ୍ଷ ଛେଦନ କରିବା ବ୍ରହ୍ମହତ୍ୟା ପରି ମହାପାତକ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।

ପଇଡ଼ଜଳ:- ଏହା ସ୍ୱାଦୁ, ଲଘୁ, ଶୀତଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକର । ଏହା ସେବନରେ ତୃଷା ଦୂରହୁଏ; କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧିକରେ ଓ ପିତ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ରସ୍ରାବରେ ଦୋଷ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ପଇଡ଼ ଜଳ ପିଇବା ପରମ ହିତକର । ପଇଡ଼ ଜଳ ଏକ ଛଟାଙ୍କିରେ ଧନିଆ ଭିଜା ଜଳ ଏକ ତୋଳା ଓ ମିଶ୍ରି ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ପିଇଲେ ପ୍ରବଳ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗଥାଏ, ସେମାନେ ଖାଇସାରି ଜଳ ନ ପିଇ କେବଳ ପଇଡ଼ ଜଳ ପିଇଲେ ତାଙ୍କର ଅଶେଷ ଉପକାରହୁଏ ।

ପଇଡ଼ ଜଳରେ କୁଳିକଲେ ଦାନ୍ତମୂଳର ଫୁଲା ଓ ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ବନ୍ଦହୁଏ । ହଲୁଥିବା ଦାନ୍ତ ମଧ ଦୃଢ଼ହୁଏ ।

ପଇଡ଼ ଜଳରେ କନା ଓଦା କରି ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ପକାଇ ରଖିଲେ ଜ୍ୱଳାପୋଡ଼ା ଶାନ୍ତହୁଏ ।

ପଇଡ଼ ଜଳରେ ମହୁ ମିଶାଇ ବସନ୍ତର ଦାଗ ଉପରେ ମାଲିସ କରି ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଦାଗସବୁ ଲିଭିଯାଏ ।

ପଇଡ଼ ଜଳରେ ଆଖି ଧୋଇଲେ ଆଖିର ଲାଲବର୍ଣ୍ଣ ଦୂରହୁଏ ଓ ଜ୍ୱାଳାପୋଡ଼ା ଶାନ୍ତହୁଏ ।

ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଗଲେ ବରଫ ନ ମିଳିଲେ ପଇଡ଼ ଜଳ କାନରେ ତିନ୍ତାଇ ବାରମ୍ୱାର ରୋଗୀର କପାଳ ଦେଶରେ ପକାଇ ରଖିଲେ ମୂର୍ଚ୍ଛାଦୂରହୁଏ ।

ପଇଡ଼ ଜଳରେ ଧନିଆ ଏକତୋଳା ଓ ପାନମହୁରୀ ଏକତୋଳ, ବଡ଼ ଅଳାଇଚ୍ ଗୁଉକିଏ ଓଜନର ଏକତ୍ର ବଟୁରାଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସେହି ଜଳ ଛାଣି ପିଇଲେ ପ୍ରବଳ ତୃଷା ଦୂରହୁଏ ।

ପଇଡ଼ ଜଳ ଗରମ କରି ଅଟ ଅଟ ପିଇଲେ ହିକ୍‌କା ଉପଶମହୁଏ ।

ନିଦ ହେଉ ନଥିଲେ ପଇଡ଼ ଜଳରେ ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା ଓ ଅଁଳା) ଛେଚି

ବଟୁରାଇ ଛାଣି ସେହି ଜଳ ପିଇବ । ସେହି ଜଳରେ ଖଣ୍ଡେ ସଫା କନା ତିନ୍ତାଇ ତାହାକୁ କପାଳ ଉପରେ ପକାଇ ରଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଦହୁଏ (ଏଥିରେ ମିଶ୍ରି ପକାଇଲେ ବେଶୀ ଉପକାର ହୁଏ) ।

ସାବଧାନତା:- କେଉଁ ରୋଗରେ ଓ କିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ପଇଡ଼ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ ।

କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ଅତିସାର, ଗ୍ରହଣୀ, କାମଳ, ଶୋଥ ରୋଗରେ ପଇଡ଼ ଜଳ ପିଇବ ନାହିଁ । ମାଂସ ଖାଇ କିମ୍ବା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇ ପଇଡ଼ ଜଳ ପିଇବ ନାହିଁ । ରାତ୍ରରେ ପଇଡ଼ ଜଳ ପିଇଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ । ପଇଡ଼ ଜଳ କଂସା ପାତ୍ରରେ ରଖିଲେ ମଦ ପରି ପିଇବା ଯୋଗ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ପଇଡ଼ ଜଳରେ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ପ୍ରାଣ ବିନିଷ୍ଟହୁଏ ।

ନଡ଼ିଆରସ ବା ଦୋରୁଅ:- କଞ୍ଚା ନଡ଼ିଆ (ଅଧାଡ଼ିଆ ବା ଅର୍ଦ୍ଧ ନଡ଼ିଆ) କୋରି ତାହା ଚିପୁଡ଼ିଲେ ଯେଉଁ ରସ ବାହାରେ ତାହା ଅତି ସାରବାନ୍ ବା ମୂଲ୍ୟବାନ ପଦାର୍ଥ ।

ନଡ଼ିଆରସ ବା ଦୋରୁଅ ଗାଈଦୁଧ କିମ୍ବା ମାଛତେଲଠାରୁ ଚିକ୍‌କଣ ଓ ଉପାଦେୟ । ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ଦୁଗ୍ଧଜୀର୍ଣ୍ଣ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନଡ଼ିଆ ଦୁଧ ମା'ପରି କାର୍ଯ୍ୟକରେ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର । ଖାଇବାକୁ ମିଠାଲାଗେ, ମୂତ୍ର ସରଳ କରେ ଓ ପେଟରୁ କୃମି ବାହାର କରିଦିଏ ।

ଡ଼ାକ୍ତର ପ୍ଲଟ ଲେଖିଅଛନ୍ତି- ନଡ଼ିଆ ଦୋରୁଅ ଦୁର୍ବଳତା ଓ କ୍ଷୟ ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ହିତକର ।

ସର୍ଜନ ବୋଗ୍ରା ଲେଖିଛନ୍ତି- ଅଧାଡୁଆ ନଡ଼ିଆ ଦୋରୁଅ ଖାଇଲେ ହଇଜା (କଲେରା) ରୋଗ କରାଇ ଦିଏ ନାହିଁ । ଆହୁରି ମଧ ବାତ, ଗୁଳ୍ମ, କଫ, କାଶ ରୋଗରେ ହିତକର । ଏହାର ରସ ହୃଦୟକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଅନ୍ୟଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଡ଼ାକ୍ତର କହିଅଛନ୍ତି- ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାରେ ନଡ଼ିଆର ଭାଗ ଶତକଡ଼ା ୬୦ ଭାଗ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ତାହା ପକ୍ଷରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ । ନଡ଼ିଆ ରସରେ କୁଳିକଲେ ମୁଖର ଘା' ଭଲହୁଏ । ନାଳି ନଡ଼ିଆକୁ ତାହାର ଜଳ ସହିତ ଉତ୍ତମରୂପେ ଚକଟି ତାହାକୁ ବସନ୍ତର ନୂତନ ଦାଗ ଉପରେ ଏକମାସଯାଏ ମାଲିସ କଲେ ଦାଗ ଲିଭିଯାଏ ।

ଅଧପାଏ ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ ଦୋରୁଅ ଗରମ ଭାତରେ ଦୁଧପରି ଗୋଳାଇ ଚକଟି ଖାଇଲେ ତୁଣ୍ଡଘା, ଓଠଫଟା ଇତ୍ୟାଦି ଭଲହୁଏ । ଏହା ଶୂଳ ରୋଗରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ

ଔଷଧ ।

ନଡ଼ିଆ ଦୋରୁଅ ଏକ ତୋଳାରେ ମହୁ ସୁଉକିଏ ଓଜନର ମିଶାଇ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର କୃମି ଭଲହୁଏ । ବର୍ଷକର ପିଲାକୁ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଓ ତାହାଠାରୁ କମ୍‌ହେଲେ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଏକ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ ଦୋରୁଅ ଅଧପାଆରେ ଜଡ଼ାତେଲ ଓ ମିଶ୍ରି ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ ସକାଳବେଳା ଖାଇଲେ କୃମି ଦୋଷରୁ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦଥିଲେ ଝାଡ଼ା ସଫାକରେ ।

ନଡ଼ିଆ ଦୋରୁଅ ଗରମ ଭାତରେ ଗୋଳାଇ ଖାଇଲେ ଆମଜନିତ ପରିଣାମଶୂଳରେ ଉପକାରହୁଏ ।

ଧାତୁରୋଗ:- କିଞ୍ଚିତ୍ ଫିଟିକିରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଟିଏ ଅଧାତୁଆ ନଡ଼ିଆର ଆଖିବାଟରେ ପୂରାଇ ମୁଖ ବନ୍ଦ କରି ୨୦ ଘଣ୍ଟା ପଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୋତି ରଖିବ । ପରଦିନ ସକାଳୁ ବାହାର କରି ଜଳ ସହିତ ଉକ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାନ କଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ଧାତୁରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମହୁଏ ।

ଶୂଳରୋଗରେ ନାରିକେଳ ଲବଣ:- ଜଳଥିବା ସୁପକ୍ୱ ନାରିକେଳ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପୂରାଇ, ସେଇ ନଡ଼ିଆର ଉପରିଭାଗ ମାଟିରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ଲେପିଦେବ ଏବଂ ତାହା ଶୁଖିଗଲେ ଘସି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ । ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଯେ, ଲିପା ହୋଇଥିବା ମାଟି ନିଆଁ ଉପରେ ଖୁବ୍ ଲାଲ୍ ହୋଇଯାଇଛି, ସେତେବେଳେ ତାହାକୁ ନିଆଁରୁ ବାହାର କରି ଆଣିବ । ନଡ଼ିଆକୁ ଭାଙ୍ଗି ସଢ଼େଇକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇ ନଡ଼ିଆ ସିତ ଲୁଣକୁ ବାଟିବ, ଅଳ୍ପ ପିପ୍‌ଳୀଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଅଢ଼େଇମଷା ଓଜନର ଜଳ ଅନୁପାନରେ ସେବନ କରିବ । ଏହାର ନାମ ନାରିକେଳ ଲବଣ; ଏହା ପରିଣାମ ଶୂଳର ମହୋଷଧି ।



କଦଳୀ

କଦଳୀ ବୃକ୍ଷରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ କି ଉପକାର ପାଉଁ, ତାହା ପ୍ରାୟ ଅନେକଙ୍କୁ ଜଣାନାହିଁ । ଅଙ୍ଗୁରକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ କଦଳୀ ପରି ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥ ଆଉ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଲେମ୍ବୁ, କମଳା ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ, ମାତ୍ର କଦଳୀ ସହିତ ଏମାନଙ୍କର ତୁଳନା ହୋଇପାର ନାହିଁ । କଦଳୀ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନ

ଉପକାରୀ ଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉଅଛି ଶର୍କରା ବା ଚିନିର ଭାଗ । ଏହି ଶର୍କରା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ନୂତନ ରକ୍ତ କଣିକା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରି ଶରୀରର ଓଜନ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଆରବବାସୀ (ଇହୁଦୀ)ମାନେ କଦଳୀକୁ ସ୍ୱର୍ଗର ଫଳ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ।

ଡ଼ାକ୍ତର ଓଆଲ୍‌ଟର ଏଡ୍‌ଡ କଦଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗବେଷଣା କରି ଲେଖିଅଛନ୍ତି, 'କଦଳୀରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କାଲ୍‌ସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍‌ନେସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଲୌହ ଓ ତାମ୍ରଥାଏ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ 'ସି' ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଅଛି ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' ଓ 'ଡି' କେତେକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ।

ସ୍ନାୟୁବିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ(Nervous debility):- ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନ ପରେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ମିଳେ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏକାଧାରରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ।

(କ) ପାଚିଲା କଦଳୀରେ କଞ୍ଚା ଅଁଳାରସ ଏକତୋଳା ଓ କିଞ୍ଚିତ୍ ମହୁ ଓ ଚିନିମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ରରେ ସଦ୍ୟ ଉପକାରହୁଏ ।

(ଖ) ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ସଦ୍ୟ ଦୁହାଁ (ଧାରୋଷ୍ଣ) ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଅଧପାଏ, ଚିନି ଏକ ତୋଳା ଓ କଞ୍ଚା ଅଁଳାରସ ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଦିନରେ ଦୁଇବାର (ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ) ଖାଇଲେ **ବହୁମୂତ୍ର ଜନିତ ପ୍ରବଳତୃଷା** ନିଶ୍ଚୟ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । (ବହୁମୂତ୍ରରେ ତୃଷା ଗୋଟିଏ ଭୟଙ୍କର ଉପଦ୍ରବ)

ପାଚିଲା କଦଳୀ ମଧ୍ୟରେ ତିନିବିନ୍ଦୁ ଚନ୍ଦନ ତେଲ ପୂରାଇ ସେବନ କଲେ **ମେହ ରୋଗ** ଦୂରହୁଏ ।

ପାଚିଲା କଦଳୀ ମଧରେ ବରକଢ଼ରେ କ୍ଷୀର ଦଶବିନ୍ଦୁ ପୂରାଇ ଖାଇଲେ **ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ମେହ ଓ ଧାତୁରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ** ହୁଏ ।

ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ଅଧତୋଳା ଗୁଆଘିଅ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ସେବନ କଲେ **ମେହ ପ୍ରଦରରେ** ବିଶେଷ ଫଳମିଳେ ।

ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି ଦୁଇତୋଳା ଚକଟି ଖାଇଲେ **ଆମାଶୟ** ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ପାଚିଲା କଦଳୀ ମଧରେ ବାଘନଖ ଦୁଇରତି ପୂରାଇ ଗିଳି ଦେଲେ ପ୍ଲୀହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ । ଏହା ଚାଳିଶ ଦିନ ସେବନ କରିବ ।

ବାଘଚମଡ଼ାକୁ ପୋଡ଼ି ତା'ର ପାଉଁଶ ଦୁଇ ରତିକୁ ପାଚିଲା କଦଳୀ ମଧରେ ପୂରାଇ (କିମ୍ବା କନ୍ଦ ପଣାରେ) ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇଲେ ସର୍ପବିଷ ନଷ୍ଟହୁଏ ।

ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଛାରପୋକ ପୂରାଇ ଗିଳିଦେଲେ **ଅର୍ଶ** ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ । ଏକପାନ କିମ୍ବା ଦୁଇପାନ ଖାଇବ ।

କଞ୍ଚା କଦଳୀ:- ଗୋଟିଏ ତରକାରି କଳରୀରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଭିତର ଅଂଶକୁ ଚେକା ଚେକା କରି କାଟି ରାଶିତେଲ ଏକ ଛଟାଙ୍କିରେ ଭାଜିବ । କଦଳୀକୁ ଛଣିନେଇ ପକାଇ ଦେବ । ସେହି ତୈଳ ଶୀତଳ ହେଲେ ତାହା ପୋଡ଼ାଘାରେ ଲଗାଇଲା କ୍ଷଣି ଜ୍ୱଳା-ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇ ଦୁଇ ତିନିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୋଡ଼ା ଘା ଶୁଖିଆସେ ।

କଷି ଥୋଡ଼ କଦଳୀ ଦୁଇଭାଗ, ପାଣିସାହାଡ଼ା ଗଛର କଅଁଳ ପତ୍ର ଏକଭାଗ ଓ ଚାଉଳ ଏକଭାଗ- ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରି ଅଳ୍ପ ଜଳ ଦେଇ ଶିଳରେ ଘଷିଲେ ତହିଁରୁ ଯେଉଁ ରସ ବାହାରିବ ସେଥିରୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇଲେ ଅତି ପ୍ରବଳ ଅତିସାରରୁ ମଧ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳେ । ଅତିସାର ରୋଗରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ସହଜ ଓ ସୁପରୀକ୍ଷିତ ଔଷଧ ।

କଦଳୀ ବାହୁଙ୍ଗା:- ଡାକ୍ତର ଇମର୍ସନ ଲେଖିଅଛନ୍ତି-ହଇଜାରେ ତୃଷା ହେଲେ କଦଳୀ ବାହୁଙ୍ଗାର ରସ ପାନ କରାଇବ । କଦଳୀ ବାହୁଙ୍ଗା ରସ ଅଧପା ସହିତରେ କଳା ତୁଳସୀ ରସ ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ଖୁଆଇଲେ ସର୍ପବିଷ ନଷ୍ଟହୁଏ ।

ଅତି ଛୋଟ କଦଳୀ ପୁଆକୁ କାଟି ତାହାର ପାଣି ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଫୋଟକା ହୁଏନାହିଁ ।

କଦଳୀ କନ୍ଦାର ରସ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ନେଇ ରାତ୍ରରେ କାକରରେ ରଖିବ । ବଡ଼ି ଭୋରରୁ ସେଥିରେ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ପକାଇ ପାନ କଲେ ମେହର ଦାରୁଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା (ପୋଡ଼ା ଜ୍ୱାଳା) ଶାନ୍ତହୁଏ ଓ ଏହା ପ୍ରମେହ ରୋଗରେ ଉପକାର କରେ ।



ବେଲ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବେଲର ସ୍ଥାନ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବେଲପତ୍ର ଶିବଙ୍କର ଅତିପ୍ରିୟ । ତିନୋଟି ପତ୍ର ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଗୁଡିକ ପଞ୍ଚପତ୍ରକ ପତ୍ର ଏବଂ ଫଳ ସୁଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ । ମଞ୍ଜିଗୁଡିକ ଅଠାଳିଆ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାର ପତ୍ର, ଫଳ ଏବଂ ଚେର ଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧକ । ମାଛି ଏବଂ

ଏପ୍ରିଲ ମାସରେ ଧଳା ତଥା ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଫୁଲ ଫୁଟେ ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତି । ଫଳର ବାହାର ଅଂଶ ଟାଣ ଏବଂ ଗୋଲ ।

ବେଲ ଫଳର ନାମ ଶ୍ରୀଫଳ, ସତ୍ୟଫଳ ଓ ସଦାଫଳ । ଶ୍ରୀ ଅର୍ଥ ଏଠାରେ ଶାରୀରିକ ଓ ଗୁଣଜ; ସତ୍ୟ ଫଳର ଅର୍ଥ ଏହା ସତ୍ୟଗୁଣର ଗୁଣବର୍ଦ୍ଧକ; ତେଣୁ ସଦାଫଳ ବା ସନାତନ ଗୁଣଯୁକ୍ତ ଫଳକୁ ନାମରେ ବେଲ ଆଖ୍ୟାତ କରାଯାଇଅଛି ।

ବେଲଗଛର ପତ୍ର ଓ ପତ୍ରର ରସ, ଛେଲି ଓ ମୂଳ ସମସ୍ତ ଉପକାରୀ । ତେଣୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣାନୁସାରେ ହିନ୍ଦୁ-ଧର୍ମବିତ୍‌ମାନେ ବିଲ୍ୱପତ୍ରକୁ ଶିବଙ୍କର ଭୂଷଣରୂପେ ବାଛି ଅଛନ୍ତି । ଶିବଙ୍କର ପ୍ରାୟସ୍ଥଳୀରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ ସେହି ସ୍ଥଳ, ଯହିଁରେ ଶିବଦ୍ରୁମ ବା ବିଲ୍ୱବୃକ୍ଷଥାଏ । ବହୁତ ବେଲଗଛ ଥିବା ନୈମିଷାରଣ୍ୟରେ ଯୋଗୀଋଷୀମାନେ ତପଃସିଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ । ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅଛି ଯେ, ଅବଧୂତ ଯୋଗୀ ଓ ସନ୍ୟାସୀମାନେ ନିଜର ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭ ନିମନ୍ତେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ବେଲପତ୍ରର ରସ ସେବନ କରନ୍ତି ।

କଷିବେଲ:- କଷିବେଲ ଚ଼େକା ଚ଼େକା କରି କାଟି ତାହାର ଖୋସା, ମଞ୍ଜି ଓ ଅଠା ପକାଇ ଦେଇ ତାହାକୁ ଭଲକରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ବୋତଲ ଭିତରେ ପୂରାଇ ମୁଖ ବନ୍ଦ କରିରଖ । ଏହାର ନାମ ବେଲଶୁଣ୍ଠା । ଏହି ବେଲଶୁଣ୍ଠା ଏକ ତୋଳାରେ ଛେଳିଦୁଧ ଏକପା ମିଶାଇ ସିଝାଇବ । ଆଠତୋଳା ଥାଉଁ ଓହ୍ଲାଇ ଏଥିରେ ଟିକି, ଚ଼ିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ **ରକ୍ତାତିସାର** ରୋଗ୍ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

କଷିବେଲ ମୋରବା **ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ** ରୋଗରେ ଅମୃତ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କଷିବେଲ ଚ଼େକା ଚ଼େକା କରି କାଟି ଚ଼ିନିଶିରାରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ସିଦ୍ଧ କରି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ତା ଉପରେ ଢ଼ାଙ୍କୁଳି ଦେଇ ରଖ । ଏହାର ନାମ ବେଲ ମୋରବା । ବେଲ ଯେତେ ପୁଷ୍ଟ ଓ ଚ଼ିନିରସ ଯେତେ ଗାଢ଼ ହେବ ମୋରବା ସେତେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହେବ । ଏହି କଷି ବେଲର ମୋରବା ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗରେ ଔଷଧ ଓ ପଥ୍ୟରୂପରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ସୂତିକା ଅତିସାର, ସୂତିକା ଗ୍ରହଣୀ ଓ ରକ୍ତାତି ସାରରେ ବିଲ୍ୱଯୋଗ:- କଞ୍ଚା ବେଲ ଗୋଟିଏ ଆଣି ତାକୁ ପୋଡ଼ି ସେଥିରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ ତଳେ ଥାଳି ରଖି ସେହି ବେଲକୁ କପଡ଼ାରେ ମନ୍ଥିଲେ ଯେଉଁ ରସ ଥାଳିରେ ପଡ଼ିବ, ସେହି ରସ ସହିତରେ ଛେଳିଦୁଧ ଅଧପା, ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ଅଭାବରେ ଚ଼ିନି ଦୁଇ ତୋଳା ଉତ୍ତମରୂପେ ମିଶାଇ ଖୁଆଇଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ରୋଗସବୁ ଦେଖୁ ଦେଖୁ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

କର୍ଣ୍ଣରୋଗରେ ''ବିଲ୍ୱ ତୈଳ'':- କଷିବେଲ କିଛି ତାହାର ଛଅଗୁଣ

ଗୋରୁମୂତରେ ରାନ୍ଧିବ । ଚାରି ଭାଗରୁ ଭାଗେ ଥିବ ତହିଁରେ ରାଶିତେଲ ସେତିକି ମିଶାଇବ । ସମୁଦାୟ ଯେତେ, ତାହାର ଚାରିଗୁଣ ଛେଳିଦୁଧ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିବ । ସମସ୍ତ ମରିଯାଇ କେବଳ ତୈଳ ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଣି ନେଇ ଗୋଟିଏ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏଥିରୁ ୫/୭ ବୁନ୍ଦା କାନରେ କିଛିଦିନ ପକାଇଲେ କାନକୁ ଶୁଭୁ ନଥିଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଭିବ । ତୈଳ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ କାନକୁ ସଫା କରାଇବ ।

ପାଚ଼ିଲା ବେଲ:- ପାଚ଼ିଲା ବେଲ ଖାଇଲେ ଦସ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ଶରୀର ଆରାମ ଲାଗେ । ଏହା ମଧ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରି କ୍ଷୁଧାବୃଦ୍ଧି କରେ । ଉଦରାମୟ, ଆମାଶୟ, ଅତିସାର, ରକ୍ତାତିସାର ଓ ଅର୍ଶରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସର୍ବଦା ଦସ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ପାଚ଼ିଲା ବେଲ ଏକାଧାରରେ ଖାଦ ଓ ଔଷଧ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସ୍ୱର୍ଗର ଅମୃତତୁଲ୍ୟ । ସେହେତୁ ପାଚ଼ିଲା ବେଲ ମଧୁର, ସୁଗନ୍ଧ ଓ ରସାୟନ ।

ପାଚ଼ିଲା ବେଲର ସରବତ୍ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପାନୀୟ । ପାଚ଼ିଲା ବେଲର ଚିନି, ଗୋଲମରିଚ଼ ଓ ପତି ମିଶାଇ ସରବତ କରି ପାନ କଲେ ବହୁବିଧ ଉପକାର କରେ ।

ବେଲପତ୍ର:- ବେଲପତ୍ରରୁ ରସ ବାହାର କରିବାକୁ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆ ଭିତରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବେଲପତ୍ର ରଖି ମାଠିଆର ମୁହଁ ଶରାଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମରୂପେ ବନ୍ଦ କରି ବାରଘଣ୍ଟା ପରେ ଖୋଲି ସେହି ବେଲ ପତ୍ରକୁ ଛେଚ଼ିଲେ ରସ ବାହାରିବ, ମାତ୍ର ଜଳ ଦେଇ ବାଟିଲେ ଅଠା ଅଠା ପରିହେବ ।

ଜ୍ୱରରେ ପ୍ରଳାପ ହେଲେ କିମ୍ୱା ନିମୋନିଆରେ ବେଲପତ୍ର ବିନାଜଳରେ ବାଟି କପାଳ ଉପରେ ଲେପି ରଖିଲେ ଜ୍ୱରରୋଗୀର ପ୍ରଳାପ ଶାନ୍ତହୁଏ । ଏହି ପ୍ରଲେପକୁ ଛାତିରେ ଲେପି ରଖିଲେ ନିମୋନିଆ ରୋଗୀର ଉପକାରହୁଏ ।

ପ୍ରସବପରେ କଞ୍ଚା ବେଲପତ୍ର ଓ ଶୁଣ୍ଠି ସମପରିମାଣରେ ନେଇ ଅଧସେର ଜଳରେ ସିଝାଇ ଛଟାଙ୍କିଏ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଛାଣି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିଛିଦିନ ସେବନ କଲେ **ପ୍ରସବଜନିତ** ବେଦନା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପଦ୍ରବ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

କାମଳରୋଗରେ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର:- ବେଲଅଗି ୨୧ଟି ଗୋଲମରିଚ଼ ୨୧ଟି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ୨୧ ଦିନ ସେବନ କଲେ ରୋଗୀ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଭାବରେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭକରେ ।

ଶୋଥରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକ ବେଲପତ୍ର ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ କିମ୍ୱା ତ୍ରିକୁଟ (ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍‌ପଳି ଓ ମରିଚ଼)ର ଗୁଣ୍ଡ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ସେବନ କରି ଶୋଥରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଅଛନ୍ତି ।

ବଥ ବା ବ୍ରଣ ଉଠି ଆସୁଥିବା ସମୟରେ ତିନିଗୋଟି ବେଲପତ୍ରରେ ତିନିଗୋଟି ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ବାଟି ଲେପଦେଲେ ବଥ ବସିଯାଏ ଓ ପାଚିବାର ଭୟ ନଥାଏ ।



ଅମୃତଭଣ୍ଡା

'ଅମୃତଭଣ୍ଡା' ଶବ୍ଦଟିରୁ ଏହାର ଗୁଣ ବୁଝାଯାଏ । ଏହି ବୃକ୍ଷଟି ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ଫଳବତୀ ହୋଇ ଫଳପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହି ଫଳକୁ ଆମେରିକାବାସୀ ବଡ଼ ଆଦର ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖନ୍ତି । ପୃଥିବୀ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଚାଷ ଆମେରିକାରେ । ସେଠାରେ ଏ ଫଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଗବେଷଣା ହୋଇଅଛି ଏବଂ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଅଛି ।

ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ । ଆମେରିକାର ଜନ୍‌ୟଷ୍ଟନ ନାମକ ଜଣେ ଉଦ୍ଭିଦ-ବିଜ୍ଞାନବିତ୍ ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତଳଲିଖିତମତେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଅଛନ୍ତି:-

ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ 'ଏ' 'ବି' 'ସି' 'ଡି' ଭିଟାମିନ୍ ଅଛି । ଏତେ ପ୍ରଚୁର ଭିଟାମିନ୍ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଫଳରେ ନାହିଁ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ପ୍ରଥମେ ଧୋଇ ତାପରେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବ । ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ କାଟିବା ପରେ ଆଉ ତାକୁ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ଧୋଇଲେ ସେଥିରେ ଥିବା (ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ) ବହୁ ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା:- କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ମାଂସ ସହିତ ରାନ୍ଧି ଖାଇଲେ ମାଂସ କୋମଳ, ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଫଳର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ମାଂସ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ସେ ଫଳ କଅଣ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରି ନପାରେ ?

କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ତରକାରି ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ତନ୍ୟବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ଅତିସାର, ରକ୍ତାତିସାର ଓ ଅର୍ଶରୋଗରେ ବହୁଦିନ ଭୋଗିଲେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କଞ୍ଚା ଓ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ରୋଗୀର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାରେ ରଖନ୍ତି ।

ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯକୃତ (Liver Function) ବିଗିଡ଼ି ଗଲେ କିମ୍ବା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅର୍ଶରୋଗ ଭୋଗିଲେ, ସେମାନେ କଞ୍ଚା ଓ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଲୁଣ ସହିତ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଯେତେ ଓଜନରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ଖିଆ ଯାଇଥାଏ, ତାହାର ଦୁଇଣଗୁଣ ଓଜନର ତୈଳାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ।

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା:- ଏହା ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣହୁଏ । ଅତିସାର, ଅର୍ଶ ଓ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଏହା ଏକାଧାରରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତାରେ ଉପକାରୀ । ଏହା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବୀ ଅର୍ଶରୋଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ।



ବିଲାତି ବାଇଗଣ (ଟମାଟୋ)

ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ବିଲାତି ବାଇଗଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କି କି ମତ ଦିଅନ୍ତି:-

(କ) ଚିକାଗୋର ଡ଼ାକ୍ତର ଜି. ଡବ୍ଲ୍ୟୁ.ଓ୍ୟାଗୁର କହନ୍ତି, " ବିଲାତି ବାଇଗଣକୁ ପରିବା ଅପେକ୍ଷା ଫଳ କହିବା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ବିଲାତି ବାଇଗଣ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । ଏହା ଗୋଟିଏ ରକ୍ତକାରକ ଓ ରକ୍ତଶୋଧକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ।"

(ଖ) କଲମ୍ବିଆ ୟୁନିଭରସିଟିର ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନର ଅଧକ୍ଷ ସି.ସରମନ୍ କହନ୍ତି, "ବିଲାତି ବାଇଗଣ କଞ୍ଚା ଓ ସିଝା ଖାଇଲେ ଏ, ବି, ସି ପ୍ରଭୃତି ଭିଟାମିନ୍ ଗୁଣ ପାଉଁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବାଳାସ୍ଥି ବିକୃତି ଓ ସ୍କାର୍ଭି ରୋଗ ପାଇଁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ ।

(ଗ) ଆମେରିକା ଚିକାଗୋର ଚିଲଡ୍ରେନ ମେମୋରିଆଲ୍ ହସ୍‌ପିଟାଲର ପ୍ରିନ୍‌ସପାଲ କହନ୍ତି, "ବିଲାତି ବାଇଗଣରେ ସମସ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କରିବାରେ ଏହାର ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତି ଅଛି ।" ଏହି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏହାର ରସ ଦିଆଯାଏ । ସେ ପୁଣି କହନ୍ତି , ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଅଭାବରେ ଯେଉଁ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ରସ ଦେଇ ସେ ସେପରି ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରିଅଛନ୍ତି ।

(ଘ) ଲଣ୍ଡନର ଡାକ୍ତର ପି.ଯେ. କେମିଜ୍ କହନ୍ତି- ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ହିସାବରେ ଯେତେଯେତେ ଫଳ ଓ ପରିବା ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ସ୍ଥାନ ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ:- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଟମାଟୋ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । କି ସୁସ୍ଥ, କି ରୁଗ୍‌ଣ ସମସ୍ତେ ଏହା ଅବାଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ପାଚିଲା ଟମାଟୋ

ଅସିଝା ଅବସ୍ଥାରେ ଜଳଖିଆ ପରିବର୍ତ୍ତରେ ଦୁଇଓଳି ଅଳ୍ପଲୁଣ ଓ ଅଦା ସହିତ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ଓ କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନେ ଦୁର୍ବଳ ବା ଯେଉଁମାନେ ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ଥୂଳ, ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମହୋପକାରୀ । ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁର ଏହା ପରମ ସହାୟ । ଅସିଝା ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏହା ଖାଇବାକୁ ଟିକିଏ ଘୃଣା ବୋଧହୁଏ । ତାହାର କାରଣ, ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଆଇଁଷିଆ ଗନ୍ଧକରେ । ମାତ୍ର ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ଅକ୍ଲେଷରେ ଖାଇହୁଏ । ଅମ୍ଳରସ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ସରବତ୍ ବିଶେଷ ସୁସ୍ୱାଦୁ । ଏହା ରସ ଶ୍ରାନ୍ତି ଦୂର କରିବାରେ ଅଦ୍ୱିତୀୟ । ଅତିରିକ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ବା ପଥଶ୍ରମ ପରେ ଏହାର ରସ ଚିନି ସହିତ ସରବତ୍ କରି ପିଇଲେ ତତ୍ କ୍ଷଣାତ୍ ଶାନ୍ତି ଦୂରହୁଏ । ଅଭ୍ୟାସ କରି ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହା ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ ଭଲ । ଯେଉଁମାନେ ମେଲେରିଆ, ଆମାଶୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଦୀର୍ଘକାଳ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅବସନ୍ନ ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଏହାର ରସ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶୀଘ୍ର ସେମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ ବଳ ପାଇପରିବେ । ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ଅସ୍ଥିର ଅପୁଷ୍ଟତା ବା ରିକେଟ୍ (Ricket) ରୋଗରେ କଷ୍ଟ ଭୋଗନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଏହାର ରସ ଗ୍ଲୁକୋଜ 'ଡି' (Glucose-'D') ସହିତ କିଛିଦିନ ବ୍ୟବହାର କରାଇଲେ ସୁଫଳ ପାଇବେ । ତେବେ ଏହାର ରସ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେଲେ ଏହା ସୁପକ୍ୱ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି:- ଟମାଟୋରେ ନାନା ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବିଦ୍ୟମାନ । ବିଶେଷତଃ ଏଥିରେ ଏ,ବି,ସି ଏହି ତିନି ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା Zeropthelmia (ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବିଶେଷ), ବେରି ବେରି ଓ ସ୍କର୍ଭି (Scrvy) ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଅଟେ । ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ତ୍ରୟର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ରୋଗମାନ ଜାତହୁଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଶେଧକକ୍ଷେ ଟମାଟୋହିଁ ପ୍ରଶସ୍ତ ଔଷଧ; କିନ୍ତୁ ସିଝାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ସିଝାଇବାଦ୍ୱାରା ଏହାର ଗୁଣ କେଉଁ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ, ତାହା ନିମ୍ନଲିଖିତ ତାଲିକାରୁ ବେଶ୍ ବୁଝାଯିବ ।

ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଅସିଝା ଅବସ୍ଥାରେ ଦୈନିକ ଦେଢ଼ ଆଉନ୍ସ କରି ଖାଇଲେ ସ୍କର୍ଭି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ; କିନ୍ତୁ ତାହା ଯଦି ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ସିଝାଇଲା ପରେ ଖିଆଯାଏ, ତାହାହେଲେ ଉକ୍ତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ସାଢ଼େ ତିନି ଆଉନ୍ସ ଦରକାର ହୁଏ ଏବଂ ଘଣ୍ଟାଏ ସିଝା ହୋଇଥିବା ବିଲାତିବାଇଗଣ ଉକ୍ତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ସାତ ଆଉନ୍ସ ଦରକାର ହୁଏ । ଅତଏବ ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ, ସିଝାଠାରୁ

କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ବେଶୀ ଉପକାରୀ ।

ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ରୁଗ୍ଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ବର୍ଦ୍ଧନଶୀଳ ନୁହନ୍ତି (Undergrown) ସେମାନଙ୍କୁ ଟମାଟୋର ରସ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଅତି ଉତ୍ତମ । ଏ,ବି,ସି ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ରୋଗ ଜାତହୁଏ, ଏହା ତାହାର ପ୍ରଧାନ ଅସ୍ତ୍ର । ଜ୍ୱର ରୋଗୀକୁ ଏହାର ରସ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହାର ରସ ଶରୀରର ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ଜ୍ୱରଭାବ ଦୂର କରି ରୋଗ ନିରାମୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ବିଷଦୁଷ୍ଟ (Toximic) ହୋଇଥାଏ, ଟମୋଟେର ରସ ରକ୍ତସ୍ଥ ସେହି ବିଷକୁ (Toxin) ବାହାର କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତୃଷା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଏହାର ରସ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପାନୀୟ । ଏହା ଛଡ଼ା ଆହାରର ପୂର୍ବେ ବା ଖାଦ୍ୟ ସହିତରେ ଖାଇଲେ ଏହା କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ଲାଳ ନିଃସାରଣ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାରିପାକ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ରକ୍ତ ହୀନତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ, ମେଦନାଶ ଓ ଶରୀରକୁ ଲଘୁ କରିବାପାଇଁ ଟମୋଟୋ ଅଦ୍ୱିତୀୟ । ଏହାଛଡା ମଦ୍ୟପାନ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁପାକ ଆହାର, ଅନିୟମିତ ଆହାର, ତରକାରିରେ ପ୍ରଚୁର ମସଲାର ବ୍ୟବହାର ଓ ଆମାଶୟ (Dysentery) ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର (Liver) ବା ଯକୃତର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି କମିଯାଇଛି କିମ୍ବା ଯକୃତ ରୁଗ୍ଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଟମୋଟୋ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ମଦ୍ୟ କିମ୍ବା ରୋଗଜନିତ(Toxine) ଶରୀରରୁ ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଦରକାରୀ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ପନିପରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଯାଏ, ଟମାଟୋ ତହିଁ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ।



ଲେମ୍ବୁ

ଡ଼ାକ୍ତର ଓ କବିରାଜମାନେ ପ୍ରାୟ ସବୁରୋଗରେ ଶାଗ, ଆମ୍ବିଳ ଖାଇବାକୁ ମନା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁର ଖଟା ଗୁଣ କୌଣସି ଖଟା ଫଳର ଗୁଣଠାରୁ କମ୍‌ନୁହେଁ । ତଥାପି କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବାକୁ କେହି ମନା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବରଂ କେତେକ ରୋଗରେ ବେଶୀ ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବାକୁ କହନ୍ତି । ଲେମ୍ବୁରସ ଅନେକ କବିରାଜୀ ଔଷଧର ଅନୁପାନ ଓ କେତେକ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧର ଉପକରଣ । ଲେମ୍ବୁରସ ପାଇଁ ଲେମ୍ବୁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଶରୀରର ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଉପକରଣ ଅଭାବ ହେଲେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜନ୍ମେ ସେ ରୋଗକୁ ନକରାଇ ଦେବାର ଏବଂ ରୋଗ ହେଲେ ତାହାକୁ ଉପଶମ କରିଦେବାର ଉପକରଣ ବହୁ ପରିମାଣର ଲେମ୍ବୁରେ ରହିଅଛି । ଅତି ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟସାର-ପଟାସ, ସୋଡ଼ା, ମାଗ୍ନେସିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟିପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । ଏଥିରେ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଲବଣଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ରହିଅଛି । ତେଣୁ ବହୁପ୍ରକାର ବିଷଦୋଷ ଲେମ୍ବୁରସ ସେବନରେ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ । ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାରକ (disinfectant) ଔଷଧ । ପୁଣି ଏଥିରେ ଅନିଷ୍ଟର କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ଶରୀରରେ ମାଲିସ କଲେ ବା ପେଟକୁ ଖାଇଲେ ବହୁତ ଉପକାରହୁଏ ।

ସକାଳେ 'ଚା' ପରିବର୍ତ୍ତରେ ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଜଳରେ ଗୋଟିଏ କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ପାନକଲେ ବିଶେଷ ଉପାରହୁଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ପରମ ଉପକାରୀ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବାତ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଏକାଧାରରେ ପାନୀୟ ଓ ଔଷଧ ।

ଲେମ୍ବୁରସରେ ଘା' ଧୁଅନ୍ତି:- ଏହା 'ଟିଂଚ଼ର ଆୟୋଡ଼ିନ'ଠାରୁ ମଧ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ । ଲେମ୍ବୁକୁ ନିଆଁରେ ଗରମ କରି ଶୀତଳ ହେଲେ ତାହାକୁ ଶରୀରରେ ଘଷିଲେ ଦେହରୁ ମଇଳା ବାହାର କରିଦିଏ ।

ଏକ କପ୍ (ତାଟିଆ) ଜଳରେ ଫାଳେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ଜଳରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କଲେ ମୁହଁ ଭିତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ମଇଳା ଓ ଦାନ୍ତ ସବୁର ମୂଳରୁ ଓ ଉପରେ ବସିଥିବା ବୋଳ (ମଇଳା) ବାହାରିଯାଏ । ଏଥିରେ ଦନ୍ତରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହୁଏ ଓ ମୁଖରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନଷ୍ଟହୁଏ ।

ଲେମ୍ବୁ ଅସାଧ ଘା'ରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମଲମ:- କଳଙ୍କି ଲୌହ ପାତ୍ରରେ ଲେମ୍ବୁରସ

ପାତ୍ରେ ଖଣ୍ଡିଏ ଧଳା ଅପରାଜିତାମୂଳ ଘଷିବ । ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଯେ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା, ତାହାକୁ ଆଣି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେଲେ ଅସାଧ କ୍ଷତ ଶୁଖିଯାଏ । ଲେଖକ ନିଜେ ଏହି ମଲମରେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ କ୍ଷତମୁକ୍ତ କରିଅଛନ୍ତି ।

ମଳକଣ୍ଟକ ରୋଗରେ:-(କ) ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଖାଇବାର ଦୁଇଘଣ୍ଟାପରେ ପାଞ୍ଚତୋଳା ଲେମ୍ବୁରସ ଶୀତଳ ଜଳରେ ମିଶାଇ ପିଚ୍ଛିକାରୀ ନେଇ ଶୋଇପଡ଼ିଲେ ସକାଳେ ତରଳ ଝାଡ଼ାହୁଏ । ଏଥିରେ ମଳକଣ୍ଟକର ବିଶେଷ ଉପକାରହୁଏ ।

(ଖ) ପାଞ୍ଚତୋଳା ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ତିନିତୋଳା ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ପିଚ୍ଛିକାରୀ ଦେଲେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା କଷ୍ଟଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମଳକଣ୍ଟକରେ ଉପକାର ଦେଖାଇଥାଏ ।

ଅମ୍ଳପିତ୍ତ:- (କ) ପାଚିଲା କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଏକ ତୋଳା ଚିନି ମିଶି ସେବନ କଲେ ଛାତି ପୋଡ଼ିବା ଅମ୍ଳତକାର ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗ ଦୂରୀଭୂତହୁଏ ।

(ଖ) ଏକ ଭାଗ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଛଅଭାଗ ଚିନି ଜଳ ଏକତ୍ର ମିଶ୍ରଣ କରି ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଓ ଲବଙ୍ଗଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ପଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ଏହି ପଣା ପିଇଲେ ବମନ, ଅତିସାର, ଦାହ, ରକ୍ତବାନ୍ତି, ତୃଷା ଓ ଅମ୍ଳରୋଗ ସବୁଦୂରହୁଏ ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ:- ଗୋଟିଏ ତଟକା କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ସହିତ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କୃତ ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧସେର ଜଳ ଦେଇ ସିଝାଇ ଅଧପା ଥାଉଁ ଓହ୍ଲାଇ ସମସ୍ତ ରାତ୍ରି କାକରରେ ରଖିଦେବ । ପରଦିନ ସକାଳେ ତାହା ଭଲକରି ଛାଣି ପିଇଦେବ । ଏକ ସପ୍ତାହ ଏହିପରି ଭାବରେ ପାନକଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯିବ ।

ବାନ୍ତି:- ଲେମ୍ବୁରସରେ ପାନମହୁରୀ ଜଳ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ସଦ୍ୟଉପକାର ମିଳେ । ପାନମହୁରୀକୁ ୬ଘଣ୍ଟା ବା ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ବତୁରାଇବାକୁ ହେବ ।

ଦନ୍ତରୋଗ:- (କ) ଲେମ୍ବୁରସରେ ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ପକାଇ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତଦୃଢ଼ ହୁଏ ।

(ଖ) ଦନ୍ତର ଅର୍ଶରେ ଚିନି ପକାଇ ଲେମ୍ବୁରସ ପିଇଲେ ଦନ୍ତଅର୍ଶ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ରକ୍ତ ବୋହିବା ବା ପୂଜେଇବା ବନ୍ଦହୁଏ ।

ଚକ୍ଷୁରୋଗ:- ଲେମ୍ବୁରସ ୩,୪ ବିନ୍ଦୁ ଚକ୍ଷୁରେ ପକାଇଲେ ନୂତନ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

କର୍ଣ୍ଣରୋଗ:- ଲେମ୍ବୁରସ କାନରେ ପକାଇଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ହୁଏ । କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କଟିଯାଇ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ ଅଳ୍ପ ଜଳମିଶା ଲେମ୍ବୁରସ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଯକୃତ୍ ଦୋଷରେ:- ସକାଳେ କିଛି ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକକପ୍ (ଏକଗ୍ଲାସ୍) ଜଳରେ ପାଳେ ଲେମ୍ବୁରସ ଚିପୁଡ଼ି ପିଇଲେ ଯକୃତ୍ ଓ ପିତ୍ତଦୋଷ ନଷ୍ଟହୁଏ ।

(୧) ଶୂଳ ରୋଗରେ ଖାଦ୍ୟ:- ରୋଗୀକୁ ଉପବାସ ରଖି କେବଳ ଲେମ୍ବୁରସ ଗରମ ପାଣିରେ ଚିପୁଡ଼ି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଭଲ । ତା'ପରେ ଭୋକହେଲେ ମିଠାଫଳ, ଯଥା- ପଇଡ଼, କମଳା ଇତ୍ୟାଦି ଦେବ ।

(୨) କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁରସ:- ଏକପା ଛାଣି ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ରଖିବ । ୧/୨ ଗଣ୍ଡା କାଣି କଉଡ଼ି ଓ ଅଧଭରିଏ ଶୋଧିତ ହେଙ୍ଗୁ; ଅଫିମ ସୁଉକିଏ ଓଜନର ମିଶାଇ, ବୋତଲର ମୁହଁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ବନ୍ଦ କରି ରଖିବ । ତା'ପରେ ଅଧଭରି ମାତ୍ରାରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେବନ କଲେ ଅସାଧ ପେଟମରା, ଶୂଳ ଅଚିରେ ଆରାଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଅତିସାର:- କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ମଧରେ ଦୁଇରତି ଅଫିମ ପୂରାଇ ମାଟି ଲେପି ପୋଡ଼ିବ । ଶୀତଳ କରି କନ୍ଦପଣା ସହିତରେ ଟକଟି ଦିନ ମଧରେ ତିନିଚାରିଥର ଖାଇଲେ ଅତିସାର ଆରାଗ୍ୟହୁଏ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ାରେ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର:- ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ପଡ଼ିଯାଇଥିବା ପାକଳ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁର ଭିତର ମଞ୍ଜି ଓ ରୁଆ ପ୍ରଭୃତି ଏକାବେଳକେ ପକାଇ ଦେଇ କେବଳ ତାହାର ଚୋପାକୁ ଅଧଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ପ୍ରାୟ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁବ୍‌ଭଲ କରି ହାତରେ ମକଚିବ । ତା' ପରେ ଉକ୍ତପାଣିକୁ ସେହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ମିନିଟିଏ ବା ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ରଖିଦେବ । ଦେଖିବ ପାଣି ଉପରେ ତୈଳପରି ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଭାସିବ । ତା'ପରେ ସେହି ପାଣିକି ଥରେ ଭାଙ୍ଗିଦେଇ ପିଇଦେବ । ଏହାପରେ ଆଉ ଝାଡ଼ା ହେବ ନାହିଁ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ।

କାମଳ ରୋଗରେ :- ପ୍ରତିଦିନ ୮/୧୦ ଗୋଟି ଲେମ୍ବୁରସ ଜଳରେ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହି ରୋଗ ଦୂର କରିବାରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ଇସବଗୁଲ (Ishabgul):-

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Plantago ovata

ବ୍ୟବହାର :- ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ବଟୁରାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଓ ଆମିବା ଜନିତ ଚୋଟରୋଗ (Amoebic dyseutery) ଉପଶମ ହୋଇଯାଏ ।

ପୁନର୍ଣ୍ଣବା (Punarnava):-

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Boerhavia diffusa

ବ୍ୟବହାର:- ଏହି ଗଛର ଚେ଼ର, ପତ୍ର ଓ ମଞ୍ଜିରୁ Punarnavine ନାମକ alkaloid ବାହାର କରାଯାଏ, ଯାହାକି duretic ହିସାବରେ (To promote urination) କରାଯାଏ ।

ପଳାଶ (Palas):-

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Butea monosperma

ଯଜ୍ଞ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସମିଧ ମଧ୍ୟରୁ ପଳାଶ ଅନ୍ୟତମ । ଘିଅ ସହିତ ସମିଧ ଗୁଡ଼ିକ (ବର,ଅଶ୍ୱତ୍‌ଥ, ପଳାଶ, ଖଇର, ଆମ୍ବ ଓ ଶାଳ) ଜାଳିଲେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ ରହେ । ଶୁଭ କାମରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବହୁଳ ଭାବରେ କରାଯାଏ । ଏହି ଗଛଟି ଅତି ବଡ ନୁହଁ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ପାଳଧୁଆ ପତ୍ରପରି ତିନିଶାଖା ବିଶିଷ୍ଟ । ପତ୍ରର ଆକାର ଖୁବ୍ ବଡ । ଫଳ ଗୁଡିକ ଲାଲ ଏବଂ କମଳା ରଙ୍ଗ ମିଶା ଏବଂ ଦେଖିବାକୁ ଅଶୋକ ଫଳପରି । ଫଳ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ମଞ୍ଜିଥାଏ । ମଞ୍ଜିହିଁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ବ୍ୟବହାର:- ଏହି ଗଛର କାଣ୍ଡରୁ ନିସୃତ ଅଠାରୁ Tannis ମିଳେ ଯାହାକି ପତଳା ଝାଡ଼ା (Diarrhoeq)ର ଉପଶମ ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ । ପଳାଶ ମଞ୍ଜିରୁ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି କୃମି (Round woum & Tape worm) ନାଶ ପାଇଁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ସୁନାରୀ (Sonari)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Cassia Fistula

ବ୍ୟବହାର:-ଏହାର ଫଳକୁ ନେଇ କେତେକ ବିରେଚକ ଔଷଧ (Laxative) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଯାହାକି କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ଅଟେ ।

ହିଙ୍ଗୁ (Asafoetide):-

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Ferula narthex

ବ୍ୟବହାର:- ଏହା ଏକ ବହୁବର୍ଷୀୟ ଉଚ୍ଚବୁଦା ଜାତୀୟ ଗଛ ଓ ଏହାର ଚେ଼ରଗୁଡ଼ିକ

ମୂଳା ସଦୃଶ୍ୟ ମୋଟା ହୋଇଥାଏ । ଉକ୍ତ ଚେ଼ରରେ କ୍ଷତକଲେ ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ରସଝରେ ତାହା ଶୁଖିଯାଇ ଅଠା ସଦୃଶ୍ୟ ହିଙ୍ଗୁମିଳେ । ହିଙ୍ଗୁ ତରକାରୀ, ପତ୍ରରେ, ମ଼ସଲାରେ ବ୍ୟବହାର ମଧହୁଏ । ଅନେକ ଔଷଧରେ ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ପେଟଫାମ୍ପା, ବଦହଜମି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ଚାଲ୍‌ମୁଗୁରା

(Chalmogra)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Hydrocarpus Kurzii

ବ୍ୟବହାର:- ଚାଲ୍‌ମୁଗୁରା ଗଛ ପ୍ରାୟ ୧୫ ମିଟର ଉଚା ହୁଏ । ଏହାର ପକ୍ୱ ମଞ୍ଜିରୁ ଯେଉଁ ଚାଲମୁଗୁରା ତୈଳ ବାହାର କରାଯାଏ ତାହା କୁଷ୍ଠରୋଗ (Leprosy) ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ମଞ୍ଜୁଆତି

(Mehendi)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Lawsonia inermis

ଗଛ ଆକାରରେ ମଧମ ଧରଣର । ପତ୍ରଗୁଡିକ କାଣ୍ଡର ଗଣ୍ଠିରୁ ବାହାରିଥାଏ ଏବଂ ସାମନା ସାମନି ହୋଇ ଉଭୟ ଦିଗକୁ ସଜେଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ସୁଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ । ଗଛର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ପେଣ୍ଠା ପେଣ୍ଠା ଫୁଲ (ଶ୍ୱେତ ଓ ଗୋଲାପି) ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଲାକାର ଫଳଗୁଡିକରେ ଅସଂଖ୍ୟ ମଞ୍ଜି ସଂରକ୍ଷିତ ।

ଗଛ ଆକାରରେ ମଧମ ଧରଣର । ପତ୍ରଗୁଡିକ କାଣ୍ଡର ଗଣ୍ଠିରୁ ବାହାରିଥାଏ ଏବଂ ସାମନା ସାମନି ହୋଇ ଉଭୟ ଦିଗକୁ ସଜେଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ସୁଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ । ଗଛର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ପେଣ୍ଠା ପେଣ୍ଠା ଫୁଲ (ଶ୍ୱେତ ଓ ଗୋଲାପି) ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଲାକାର ଫଳଗୁଡିକରେ ଅସଂଖ୍ୟ ମଞ୍ଜି ସଂରକ୍ଷିତ ।

ବ୍ୟବହାର:- ଏହାର ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଦେଇ ପୋଡ଼ା ଘା'ରେ, ଚର୍ମ-ରୋଗରେ , ବଥ ଉପରେ ଲେପ ଦିଆଯାଏ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଶିଝାଇ ଉକ୍ତ ପାଣିକୁ ତଣ୍ଟିରେ ଗଳଗଳ କଲେ ତ଼ଣ୍ଟି ଦରଜ ଭଲହୁଏ । ପତ୍ରକୁ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା କମିଯାଏ । ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେ଼ରକୁ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ଘୋରି ଖାଇଲେ କାମଳରୋଗ (Jaundice) ଭଲହୁଏ ।

ମହୁଲ

(Mahua)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Maduca latifolia

ବ୍ୟବହାର:- ମହୁଲ ଛେଲିକୁ ଶିଝାଇ ଉକ୍ତ ପାଚନକୁ କୁଳିକଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦହୁଏ, ଚର୍ମରେ ଲଗାଇଲେ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ମହୁଲ ଫୁଲର ପିଠା ଖାଇଲେ କାଶ, କଫ, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ (Bronchitis) ରୋଗ ଉପଶମହୁଏ । ମହୁଲ ମଞ୍ଜିର ତେଲ ଚର୍ମରେ ଲଗାଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ ଭଲହୁଏ ।

କର୍ପୂର

(Camphor)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Cinnamomum Camphora

ବ୍ୟବହାର:- ଏହି ଗଛର ଶୁଖିଲା କାଠରୁ ପାତନ ପ୍ରଣାଳୀରେ କର୍ପୂର ବାହାର କରାଯାଏ, ଯାହା ବହୁ ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ପୋଦିନା

(Mint)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Mentha Piperita

ବ୍ୟବହାର:-ଏହାର ପତ୍ରରୁ ପିପରମିଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ, ପେଟରୋଗପାଇଁ ପୋଦିନା ଅର୍କ ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ ବାତ ଓ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ପାଇଁ ଅନେକ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଥଣ୍ଡା ଓ କାଶ ପାଇଁ Innaler and Caught drops ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଅଶୋକ

(Ashoka)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Saraca asoca

ଏହି ଗଛଟି ଆମ୍ବ ଗଛପରି ଗହଳିଆ । ୨୫ରୁ ୩୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ । ଗଛଟି ବହୁଶାଖା ବିଶିଷ୍ଟ । କଅଁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପତ୍ରଗୁଡିକ ଲାଲ ଧୂସର ରଙ୍ଗର । ଫଳଗୁଡିକ ପେଛି

ପେଛି କମଳା ରଙ୍ଗର ୮-୧୦ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବା । ଗଛର ଛାଲି, ମଞ୍ଜି ଏବଂ ଫଳ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଅଶୋକ ଗଛ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଏକ ସୁଖ୍ୟାତ ଔଷଧ ।

ଅଶୋକ ଏକ ବହୁବାର୍ଷିକ ଆରୋଗୀ ଲଟା । ପତ୍ରଗୁଡିକ ୧ରୁ ୪ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବା । ଦେଖିବାକୁ ଅଣ୍ଡାଭଳି ଆୟତାକାର ଏବଂ ଗାଢ ସବୁ ରଙ୍ଗର । ଗଛରେ ଆଷାଢ, ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଫଳ ଧରେ । ଏଗୁଡିକ ୧୦ରୁ ୧୫ ସେ.ମି. ଲମ୍ବା । ଚନ୍ଦନପରି ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ଗଛରୁ ଧଳାରଙ୍ଗର କ୍ଷୀର ବାହାରେ । ମୂଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଗନ୍ଧମୟ ଏବଂ ଔଷଧୀୟଗୁଣ ଅତି ବେଶୀ ।

ବ୍ୟବହାର:- ଅଶୋକ ଗଛର ଛେଲିକୁ ଶୁଖାଇ ରଖି ସେଥିରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତହୁଏ । ଏହା ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଉପଶମ କରେ (Uterine bleeding) । ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଶୋକାରିଷ୍ଟ ସେଥିପାଇଁ ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

ଚିରେଇତା

(Chirayata)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Swertia chirayita

ଚିରେୟିତା ବାର୍ଷିକ କ୍ଷମୁଣ । ଏହାର ପତ୍ର ସାଧାରଣତଃ ୧୦ ସେ.ମି. ଲମ୍ବା ଏବଂ ୩-୪ ସେ.ମି.ର ଚଉଡା । ଫୁଲ ଗୁଡିକ ଈଷତ୍ ସବୁଜ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର । ମଝିରେ ମଝିରେ ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗରେ ଚିତ୍ରିତ । ଫୁଲର ବାହାର ଏବଂ ଭିତର କୋଷ ୪-୪ ଖଣ୍ଡର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଖୁଡା ଉପରେ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ଗ୍ରନ୍ଥିଥାଏ । ଫଳଗୁଡିକ ଲମ୍ବା ଏବଂ ଗୋଲାକାର ମଞ୍ଜିଗୁଡିକ ବହୁ କୋଷଯୁକ୍ତ । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଚିରେୟିତା ଗଛରେ ଫଳଧରେ । ବର୍ଷା ଋତୁର ଶେଷକୁ ଫଳଗୁଡିକ ପାଚିଯାଏ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଅତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ।

ବ୍ୟବହାର:- ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଛକୁ ଫୁଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୁଖାଇ ଔଷଧପାଇଁ ରଖାଯାଏ । ଏହା ଖୁବ୍ ପିତା । ଚିରେଇତାକୁ ପାଚନ କରି ପିଇଲେ ଜ୍ୱର, ପତଳା ଝାଡ଼ା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଜନିତ ଦୁର୍ବଳାରୁ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା

(Ashvagandha):-

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ:- Withania Somnifera

ଲତାଟି ୪-୫ ଫୁଟ ଲମ୍ୱା ଏବଂ ବହୁଶାଖା ବିଶିଷ୍ଟ । ପାହାଡିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ଯୋଡା ଯୋଡା ଏବଂ ଅଣ୍ଡାକୃତି । ପତ୍ରର ଅଗ୍ରଭାଗ ମୁନିଆ । ଫୁଲ ଗୁଡିକ ଛୋଟ । କପା ମଞ୍ଜିପରି ଏହାର ଫଳ । କାର୍ତ୍ତିକମାସରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଏହି ଫଳ ପାଚି ଲାଲବର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଏହାର ମୂଳ ଶଙ୍ଖ ପରି ଧଳା, ଗୋଲ ଏବଂ ଚିକ୍‌କଣ । ମୂଳରୁ ଅଶ୍ୱର ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ଏହା କନ୍ଦ ମୂଳ ପରି ରସୁଆଳ କିନ୍ତୁ କନ୍ଦମୂଳଠାରୁ ସରୁ । ଭାରତବର୍ଷର ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଗୁଜୁରାଟ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ରାଜସ୍ଥାନ, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ପଞ୍ଜାବ ଏବଂ ହରିଆନାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଓଡିଶାର ଶିମିଳିପାଳରେ ମଧ ଦେଖାଯାଏ ।

ବ୍ୟବହାର:- ଏହା ପ୍ରାୟ ୩-୪ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତାର ଏକ ଗୁଳ୍ମ । ଏହି ଗଛର ଚେରକୁ ଶୁଖାଇ ତାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଔଷଧ ରୂପେ ଖିଆଯାଏ । ଏହା ଶାରୀରିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଦୂରକରେ ଓ ପୁରୁଷତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ପିଆଜ

(Allium Cepa)

ପିଆଜରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୧.୨%, ଶ୍ୱେତସାର ୧୧.୬%, ସେହ୍ନସାର ୦.୦%, ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ୦.୬%, ଲୌହ ଅଂଶ, ୦.୭%ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ', 'ବି' ଏବଂ 'ସି' ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେଥାଏ । ଏହା ବାତ ନାଶକ, କଫ ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ପିତ ବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ । ନାଲି ପିଆଜ ଅପେକ୍ଷା ଧଳା ପିଆଜର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ବେଶୀ ।

୧) ନାଡ଼ୀ ଶୂଳ, ଗୃଧ୍ରସୀ, ସନ୍ଧିବାତ, ଆକ୍ଷେପନ, ଅପସ୍ମାର, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ବିବନ୍ଧ, ଅର୍ଶ, କାମଳ, ଗୁଦ୍ର ଭଂଶ, ଦୃହ-ଦେର୍ବଲ୍ୟ, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ, ଶୁକ୍ର ଦୌର୍ବଲ୍ୟ, ରକ୍ତକୃଚ୍ଛ ଏବଂ ବଚ଼ର୍ଚ୍ଚିକାରେ ରୋଗୀକୁ ଥରକେ ୧୦ରୁ ୩୦ ମି.ଲି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଆଜ ରସ ଦିନକୁ ୨-୩ଥର ଦେଲେ ରୋଗ ଉପଶମ ହୋଇଯାଏ ।

୨) ପିଆଜକୁ ଭାଜି ହିଙ୍ଗୁ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପେଟ ଫମ୍ପା ଓ ଉଦରଶୂଳ ଉପଶମହୁଏ ।

୩) ନିୟମିତ ପିଆଜ ଖାଇଲେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣରହେ ।

୪) ପିଆଜ ରସରେ ଦହି ଓ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଶାନ୍ତହୁଏ ।

୫) ଧଳା ପିଆଜ ରସ, ଅଦାରସ, ଘିଅ ଓ ମହୁ (ବିଷମ ପରିମାଣର) ଏକତ୍ର ସେବନ କଲେ ୨୧ ଦିନରେ ପୌରୁଷତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

୬) ଖରାଦିନେ ପରିସ୍ରା ଜଳିଲେ ଘଂଟେ ଘଂଟେ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଚୋବାଇ ଖାଇ ୨ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇଦେଲେ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଭୟଙ୍କର ମୂତ୍ରଦାହ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

୭) ଖରାଦିନେ ନିୟମିତ ପିଆଜ ଖାଇବା ଲୋକଙ୍କୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମବାଧକ (Sunstroke) ହୁଏ ନାହିଁ ।

୮) ପିଆଜରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଲିୟମ୍ ସେପା (Allium cepa)ନାମକ ହୋମିଓପାଥିକ ଔଷଧ ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗମାନଙ୍କରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ:-

ଭୀଷଣ ସର୍ଦ୍ଦି, ଛିଙ୍କ, ନାକଜଳିବା, ପେଟିକା ଶୋଫ(Laringitis),କଟାଘା, ନୂଆଯୋତା ପିନ୍ଧା ପାଦରେ ଘା ହୋଇଥିଲେ, କଣିନଖା, ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଇତ୍ୟାଦି ।

ରସୁଣ

(Allium sativa)

ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁ, ଫଙ୍ଗସ(Fangus) ଓ ଭୂତାଣୁ (Virus)ମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ରସୁଣ ଏକ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର । ରସୁଣ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରେ ଓ ଧାତୁ ପୋଷଣ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରସୁଣ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରହେ । ନିୟମିତ ରସୁଣ (କନ୍ଦା କିମ୍ବା ତରକାରୀରେ ବ୍ୟବହୃତ) ସେବନ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ବିନା କଷ୍ଟରେ ପ୍ରସବ ହୋଇଥାଏ । ରସୁଣ କୃମି ନାଶକ ଅଟେ । ରସୁଣରେ କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଛି ।

ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ରସୁଣ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଦୀର୍ଘଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଞ୍ଚା ରସୁଣ ମାତ୍ରାଧିକ ଭାବେ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ କଞ୍ଚା ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ ଅରୁଚିକର ମନେ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ତରକାରୀରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଖାଇବା ଉଚିତ । ରସୁଣ ଓ ଅଦାକୁ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଗୁଆଘିଅରେ ଭାଜି ଅନ୍ନ ଖାଇଲେ ଭୀଷଣ ସର୍ଦ୍ଦି କାଶରୁ ଅବିଳମ୍ବେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

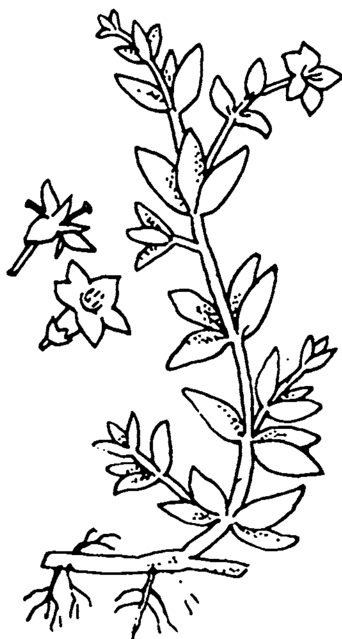
ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ (Callendulla officinalis)

ଏହି ଗଛ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅତି ପରିଚିତ । ଏହାକୁ ମଣ୍ଡାଫୁଲ ମଧ୍ୟ (Merigolo) କହିଥାନ୍ତି । ଏହା ବର୍ଷାଦିନରେ ଗଛହୋଇ ଶୀତ ଦିନରେ ଫୁଲଫୁଟେ । ଏହାର ପତ୍ରରେ ଅମୋଘ ଔଷଧୀୟ ଶକ୍ତି ରହିଅଛି । ସେଥିରୁ ଅନେକ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତହୁଏ । ହୋମିଓ ପ୍ୟାଥିକ ଔଷଧ କାଲେଣ୍ଡୁଲା ଅଫିସିନାଲିସ୍‌ର ମଦର ଟିଙ୍କଚର୍ ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ତାଛଡ଼ା କାଲେଣ୍ଡୁଲା ମଲମ ଓ ଲୋସନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଏହା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ (Antibiotic) ଅଟେ । କ୍ଷତ କିମ୍ବା ଘା'ର ଡ୍ରେସିଙ୍ଗ ପାଇ ଏହାର ମଲମ କିମ୍ବା ଲୋସନ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ବ୍ରଣ, ଘା ଇତ୍ୟାଦିରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଲଗାଯାଏ । କୌଣସି ଜାଗାରେ କ୍ଷତ ହୋଇ ପୂଜ ହୋଇଥିଲେ ଓ ଏକ୍‌ଜିମାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସୁଫଳ ଦିଏ । କାନପଚ଼ାରେ ଏହାର ଲୋସନ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ ।

ବ୍ରାହ୍ମୀ

ବ୍ରାହ୍ମୀ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନୀତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଅମୋଘ ଔଷଧ । କେତେକଙ୍କ ମତରେ ବ୍ରାହ୍ମୀ ମର୍ତ୍ତ୍ୟର ଅମୃତ । ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ସର୍ବତ୍ର ଦେଖାଯାଏ । ଶସ୍ତା, ସୁଲଭ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ସବୁ ରୋଗର ଅମୋଘ ମହୌଷଧି ।



ଶଙ୍ଖ ପୁଷ୍ପୀ

ଗାଁ ଗହଳିରେ ଏହି ଲତାକୁ ''ମୋଟି ଶାଗ'' କୁହାଯାଏ । ଶଙ୍ଖ ଆକୃତିର ଶ୍ୱେତପତ୍ର ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ଶଙ୍ଖ ପୁଷ୍ପୀ ରୂପେ ଜଣାଶୁଣା । ଏହାକୁ କେହି କେହି ''ମାଙ୍ଗଲ୍ୟ କୁସୁମ'' ମଧ କହିଥା'ନ୍ତି । ଏହାର ଆକାର ଘାସ ଆକାର ପରି । ମୂଳଟି ଅଙ୍ଗୁଳି ମୋଟ ଛେଲିର ମୋଟା ଏବଂ ବାହାରକୁ ବାଦାମି ରଙ୍ଗର । ଛେଲି ତଳୁ ଦୁଧରଙ୍ଗର ରସ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ୧ ରୁ ୪ ସେ.ମି. ଲମ୍ବା । ଫଳ ଅତି ଛୋଟ ଏବଂ ଗୋଲାକାର । ମଞ୍ଜି ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର, ଯଥା-ବାଦାମି, କଳାରଙ୍ଗ ଏବଂ ତିନିଧାରା ଯୁକ୍ତ ।

ଶତାବରୀ (ଛତୁଆରୀ)

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁର ଆରମ୍ଭରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ଏହା କଣ୍ଟକମୟ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ସରୁ ଏବଂ ପେଛା ପେଛା । ମୂଳକୁ ଖୋଳିଲେ ଶହଶହ ଶତାବରୀ ମିଳେ । ଏଗୁଡିକ ଶତାବର କନ୍ଦ ରୂପେ ପରିଚିତ । ଏଗୁଡିକ ଧୂସର, ହଳଦିଆ ଏବଂ ମାଂସୁଆଳ । ଏହି କନ୍ଦ ଗୁଡିକୁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଶତାବରୀ ଲତାରେ ଧଳାରଙ୍ଗର ଫୁଲ ଫୁଟେ ଏବଂ ଫୁଲଗୁଡିକ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । ଶୀତ ଋତୁରେ ଏହି ଲତାରେ ଫଳ ଆସେ । ଫଳ ପାଚିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଲାଲ ରଙ୍ଗ ହୁଏ ଏବଂ ମଞ୍ଜିଗୁଡିକ ଦେଖିବାକୁ କଳା । ଶତାବରୀର କନ୍ଦହିଁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱେତପୁରୁଣୀ (ପୁନର୍ନବା)

ପୁରୁଣୀ ତିନି ପ୍ରକାରର । ଯଥା-ଶ୍ୱେତପୁରୁଣୀ, ରକ୍ତପୁରୁଣୀ, ରକ୍ତପୁରୁଣୀ ଏବଂ କୃଷ୍ଣଦ ପୁରୁଣୀ । ଶ୍ୱେତପୁରୁଣୀର ଔଷଧୀୟଗୁଣ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଶ୍ୱେତପୁରୁଣୀର ଶାଖାଥାଏ । ଏହା ୩ରୁ ୫ ମିଟର ଲମ୍ବ । ଇକାର କାଣ୍ଡ ଗୋଲାକାର ଏବଂ ପତଳା । ପତ୍ରଗୁଡିକ ଆକାରରେ ବଡ ନୁହଁ । ୨୫ରୁ ୨୭ ମିଟର ଏଗୁଡିକର ଲମ୍ବ । ପତ୍ରକୁ ଛୁଇଁଲେ ଚିକ୍କଣ ଲାଗେ ଏବଂ ଧଳା ରଙ୍ଗର । ଫୁଲ ଗୁଡିକ ଆକାରରେ ଛୋଟ ଏବଂ ଧଳା ରଙ୍ଗର । ଫଳଭିତରେ ମଞ୍ଜିଥାଏ । ଶରତ ଋତୁର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏହାକୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ଏବଂ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଶୀତଳ ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖାଯାଏ । ଏହାର ଶୁଖିଲା ଗୁଣ୍ଡ ବର୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଅର୍ଜ୍ଜୁନ

ଭାରତର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ଉଚ୍ଚତାରେ ୬୦ରୁ ୮୦ ଫୁଟ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ଦେଖିବାକୁ ପିଜୁଳି ପତ୍ରପରି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଲମ୍ବା । ଫଳ ଗୁଡିକ କରମଙ୍ଗା ପରି ଏବଂ ୫ ବା ୭ ଧାର ବିଶିଷ୍ଟ । ଫଳ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ନଥାଏ । ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଫଳ ଧରେ ଏବଂ ଶୀତ ଋତୁରେ ପାଚିଯାଏ । ଫଳର ଗନ୍ଧ ଅରୁଚିକର ଏବଂ ସ୍ୱାଦ କଷାଳିଆ । ଭାରତବର୍ଷରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଜାତୀୟ ଗଛ ପନ୍ଦର ପ୍ରକାରର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହି କାରଣରୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣଥିବା ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଗଛକୁ ଚିହ୍ନିବା ସମୟସାପେକ୍ଷ ଏବଂ କଷ୍ଟଦାୟକ ।

ମୁଥା

ଏହା ଘାସ ଜାତୀୟ । ଏହାର କାଣ୍ଡ ଦୁବପରି ଦୁର୍ବଳ ନୁହଁ । ଏହା ମାଂସଳ । ଦେଖିବାକୁ ଈଷତ୍ କଳାବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧମୟ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ମାଣ୍ଡିଆ ପତ୍ରପରି ମୋଟା, କିନ୍ତୁ ତାପରି ଓସାରିଆ କିମ୍ବା ଲମ୍ବା ନୁହଁ । ଏହାର ଫୁଲ ଧଳାରଙ୍ଗର । ମୁଥା ବିଭିନ୍ନ ରକମର । ନାଗରମୁଧା ଏବଂ ଭଦ୍ରମୁଥା ସେଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ମୁଥାକୁ ଭଦ୍ରମୁଧା କୁହାଯାଏ । ଭଦ୍ରମୁଧାରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଥିବା ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡିଛି ।

ତେନ୍ତୁଳି

ଭାରତବର୍ଷରେ ଏହା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ତେନ୍ତୁଳି ଗଛର ଛାଇ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଆସୁଥିବା ପବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହି ଗଛ ବେଶୀ ଦିନ ବଞ୍ଚେ ଏବଂ ଆକାରରେ ବିରାଟ । ପତ୍ର ଯୌଗିକ ଏବଂ ଫଳ ହଳଦିଆ । ଫଳର ଲମ୍ବ ୮ରୁ ୨୦ ସେ.ମି. । ମଞ୍ଜି ଗାଢ ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗର । ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ହିଁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଆଚାର, ସର୍ବତ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟମଣ୍ଡ ମଞ୍ଜିର ମଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଟାଟାରିକ ଅମ୍ଳ ସକାଶେ ଏହା ଖଟା ଲାଗେ । ଏଥିରେ ଜୀବନୀକା "ଗ" ଭରପୂର ।

ଶିମୁଳି

ଆମ ଦେଶରେ ସବୁସ୍ଥାନରେ ଏହା ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ବୃକ୍ଷଟି ଅତି ବୃହତ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ବରୁଣୀ ଗଛର ପତ୍ର ସଦୃଶ । ଶିମୁଳିର ଗଣ୍ଡି କଣ୍ଟକମୟ ଏବଂ କଠିନ । ଏହାର ଫୁଲ ଲୋହିତ ରଙ୍ଗର ଏବଂ ତୂଳା ଅତି କୋମଳ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଚାରି

ଭୃଙ୍ଗରାଜ

ଲତା ଜାତୀୟ ଗଛ । ପତ୍ରର ଆକୃତି ମାଟିର ଗୁଣ ଏବଂ ପ୍ରକାର ଭେଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହାର କାଣ୍ଡ କୃଷ୍ଣାଭ । ବହୁ ଶାଖାଯୁକ୍ତ ଲୋମଶ କାଣ୍ଡର ତଳ ଗଣ୍ଠି ଗୁଡିକରେ ଚେର ଦେଖାଯାଏ । ପତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ଅତି ଛୋଟ (୨ରୁ ୧୦ ସେ.ମି.) । ଡେମ୍ଫ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟ ଛୋଟ ଏବଂ ଅବୃନ୍ତ । ପେଣ୍ଡା ପେଣ୍ଡା ଫୁଲଗୁଡିକ ଈଷତ୍ ହଳଦିଆ । ଏଥିରେ କଳାଜିରା ରଙ୍ଗର ଅନେକ ମଞ୍ଜିଥାଏ । ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଫୁଲଥିବା ଭୃଙ୍ଗରାଜକୁ କେଶରାଜ କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପାଣିଚଲା ଜାଗାରେ ଓ କ୍ଷେତବାଡିରେ ଏହା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

କୋଇଲେଖା

ପାଣି କୂଳରେ ଏହି ଗଛ ବୁଦା ବୁଦା ହୋଇ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଣ୍ଠିରେ ଫୁଲ ଧରେ । ଯବଧାନପରି ଫଳ ହୁଏ । ଫଳ ପାଚିଲେ ଛୋଟ ଛୋଟ ମଞ୍ଜି ବାହାରେ । ପ୍ରକାର ଭେଦରେ ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଯଥା-ଶୁକ୍ଳ ଏବଂ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ । ଶୁକ୍ଳ କୋଇଲେଖା ଅଧିକ ଗୁଣକାରକ ।

ଦାସକେରଣ୍ଡା

ଏହା କଣ୍ଟାଯୁକ୍ତ ଗୁଳ୍ମ । ଦାସକେରଣ୍ଡା ଚାରି ପ୍ରକାରର । ଯଥା-ପୀତ, ରକ୍ତ, ନୀଳ ଏବଂ ନୀଳପୀତ ମିଶ୍ରିତ । ସମସ୍ତଙ୍କର ଗୁଣ ପ୍ରାୟତଃ ସମାନ ।

ପ୍ରସାରିଣୀ

ଓଡିଶାରେ ଏହାକୁ ପସାରୁଣୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବହୁବାର୍ଷିକ ଲତାଗଛ । ପତ୍ର, ଶିରା ଏବଂ ଲତା ଅଳ୍ପ ଧଳାମିଶା ନାଲିଆ ଦିଶେ । ଗଛର ସବୁ ଅଂଶ ଦୁର୍ଗନ୍ଧମୟ, କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ।

ଗଙ୍ଗଶିଉଳୀ

ଓଡିଶାରେ ଅତି ପରିଚିତ । ଫୁଲ ସୁଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ । ଖରା ପଡିଲେ ଫୁଲଗୁଡିକ ଝାଉଁଳିପଡେ । ଗଛଟି ୮ - ୧୦ ଫୁଟ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ଗହଳିଆ । ଫୁଲରୁ ବାହାରୁଥିବା ଭିତର ଅଂଶ କଳା ଏବଂ ଈଷତ ହଳଦିଆ ।

ସପ୍ତପର୍ଣ୍ଣୀ (ଛତିଆନା)

ଏକ ବିଶାଳ ବୃକ୍ଷ ଏବଂ ଚିରହରିତ । ଓଡିଶାର ଆର୍ଦ୍ର ସ୍ଥାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଗଛଟିର ଡାଳରେ ସାତଟି ପତ୍ର ଥିବାରୁ ସଂସ୍କୃତରେ ସପ୍ତପର୍ଣ୍ଣୀ ବା ସପ୍ତପର୍ଣ୍ଣର କୁହାଯାଏ । ଫୁଲଗୁଡିକ ପେଣ୍ଡା ପେଣ୍ଡା ଏବଂ ଧଳା ସବୁଜ ରଙ୍ଗର । ଫଳ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ, ସରୁ ଏବଂ ଲମ୍ବାଳିଆ ।

ଓଡଶମାରୀ (ଅଗରା)

ଓଡିଶାରେ ସବୁଜାଗାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଅଗରୀ ବା ନିପାଣିଆ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଗଛରେ କଣ୍ଟାଥିବାରୁ କେତେକ ଏହାକୁ ''କଣ୍ଟାକୁସୁମ'' କହିଥାନ୍ତି । କ୍ଷୁପ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । ଗଛର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ କଣ୍ଟା । ପତ୍ରର ଧାର ମଧ କଣ୍ଟକିତ । ଫୁଲ ପତ୍ର-କକ୍ଷରେ ଏକକ ଭାବରେ ଫୁଟେ । ଦେଖିବାକୁ ହଳଦିଆ ସୁନା ରଙ୍ଗର । ଫୁଲରେ ପାଞ୍ଚୋଟି ପାଖୁଡା ଥାଏ । କଣ୍ଟକିତ ଫଳରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ମଞ୍ଜିଥାଏ । ଶୀତର ଶେଷ ଏବଂ ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ପତ୍ରକୁ ଛିଣ୍ଡାଇଲେ ସୁନାରଙ୍ଗର ହଳଦିଆ କ୍ଷୀର ବୁହେ ।

ଦୁଦୁରା (ଧାତୁରା)

ଓଡିଶାର ସର୍ବତ୍ର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ଏହା ଗୁଳ୍ମଜାତୀୟ ବୃକ୍ଷ । ଏହା ଦୁଇ ରଙ୍ଗର, ଯଥା-କଳା ଓ ଧଳା । ଗୁଣରେ ଦୁହେଁ ସମାନ । ଫୁଲ ତୂରୀ ସଦୃଶ ଲମ୍ବା । ଫଳ ଉପରେ କଣ୍ଟାଥାଏ । ଏହାର ଶୁଖିଲା ପତ୍ର, ଫଳ ଓ ମଞ୍ଜିକୁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଦଣ୍ଟାଲେଉଟିଆ ।

ଆବର୍ଜନା ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଗଛ ଦେଖାଯାଏ । ଗରିବ ଲୋକେ ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଶାଗ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କଣ୍ଟା ଲେଉଟିଆ ଗଛକୁ ସତେଜ ଅଥବା ଶୁଷ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଔଷଧ ତିଆରିରେ ଲଗାଯାଏ । ପିତ୍ତାଶୟର ପଥର, ଆମାଶୟ, ଅର୍ଶ, ଅନ୍ତନାଳୀର କ୍ଷତ ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହାର କ୍ୱାଥ (ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଛକୁ ପତ୍ର ସହିତ ସରୁ ସରୁ କରି କଟାଯାଏ । ସେଗୁଡିକ ଗୋଟିଏ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଗରମ କରାଯାଏ । ପାଣିର ପରିମାଣ ବହୁ ଅଂଶରେ କମିଆସିଲେ କ୍ୱାଥ ମିଳେ ।) ପରିସ୍ରା କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବଥ ବା ଘା ନପାଚି ବସି ଯାଇଥିଲେ ତାହାକୁ ପଚାଇ ଦେବାପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ପିପ୍ଳୀ

ବଡ ଗଛ, କାନ୍ଥ ପ୍ରଭୃତିରେ ଏହା ଲଟାଇଥାଏ । ପତ୍ର ଅତି ଛୋଟ । ଫଳ ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ନୀଳ, ପରେ ପରେ କମଳା ରଙ୍ଗ ଶେଷରେ ପାଚି କଳା ଦେଖାଯାଏ ।

ଶୁଖିଲା ଫଳର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣଥାଏ । ଏଥିରୁ ଟନିକ ମଧ ତିଆରି ହୁଏ । ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ ରୋଗରେ ଅପରିପକ୍ୱ ଫଳ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ।

ଡାଳିମ୍ବ

ଦେଶ ଭେଦରେ ନାମ : ହିନ୍ଦୀ- ଅନାର; ବଙ୍ଗଳା-ଦାଡ଼ିମ; ସଂସ୍କୃତ-ଦାଡ଼ିମ, ଲୋହିତପୁଷ୍ପକ, ରକ୍ତବୀଜ, କୁଚଫଳ, ତେଲୁଗୁ-ଦାନିମଚେଟ୍ଟୁ ।

ବୈଷୟିକ ନାମ: (Botanical Name- Punica granatum)

ବଂଶ: (Family-punicaceae)

ଉଦ୍ଭିଦର ପରିଚୟ : ଡାଳିମ୍ବ ଗଛକୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଏହା ମନ୍ଦାର ଗଛ ପରି ଶାଖାପ୍ରଶାଖା ମେଲାଇ ବିସ୍ତୃତି ଲାଭ କରିଥାଏ । ଗଛର ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରାୟ ୧୨, ୧୫ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଝଙ୍କାଳିଆ ଗଛ । କାଣ୍ଡ ଓ ଶାଖାରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣ୍ଟା ଥାଏ । କାଣ୍ଡର ରଙ୍ଗ ଈଷତ୍ ମାଟିଆରଙ୍ଗ । ଛୋଟ ଗଛର କାଣ୍ଡ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପତ୍ର ସରୁ, ଲମ୍ବାଳିଆ । ଦେବଦାରୁ ଗଛର ପତ୍ରର ଧାର ପରି ଅଳ୍ପ କୁଞ୍ଚୁକୁଞ୍ଚିଆ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଦେବଦାରୁ ପତ୍ରଠାରୁ ବହୁତ ଛୋଟ । ପତ୍ରର ରଙ୍ଗ ସବୁଜ । ଏହାର ଫୁଲ ଭାରି ସୁନ୍ଦର ଓ ଲାଲ ରଙ୍ଗର । ଫୁଲରୁ ଫଳ ଧରେ । କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଫଳ ସବୁଜ ହୋଇଥାଏ । ପକ୍ୱ ହେଲାବେଳେ ଏହାର ଫଳ ଈଷତ୍ ଲାଲ ମିଶା ମାଟିଆ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ଡାଳିମ୍ବଫଳ ଭିତରେ ମଞ୍ଜି ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ରସାଳ । ଏହି ମଞ୍ଜିକୁ ଆମେ ଖାଇ ଆନନ୍ଦ ପାଉ । ଡାଳିମ୍ବ ମଞ୍ଜି ମଣିଷ ଦାନ୍ତ ସଦୃଶ । କବି ମଣିଷର ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁସଜ୍ଜିତ ଦାନ୍ତକୁ ଡାଳିମ୍ବ ମଞ୍ଜି ସହ ତୁଳନା କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ଷାଦିନେ ଏଇ ଗଛରେ ଫୁଲ ଫୁଟେ । ଶୀତଦିନେ ଫଳ ପାଚେ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉପଶମପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ରଣାଳୀ

ଗର୍ଭସ୍ରାବାର୍ଥେ : ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଗର୍ଭସ୍ରାବ ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଆଶଙ୍କା ନିବାରଣପାଇଁ ଗର୍ଭର ପଞ୍ଚମ ମାସରେ ଡାଳିମ୍ବ ପତ୍ର (୨ ଗ୍ରାମ୍) କୁ ବାଟି, ସେଥିରେ ୧ ଚାମଚ ଶ୍ୱେତଚନ୍ଦନ ଘୋରା, ଦହି (୧/୨ କପ୍) ଓ ମହୁ (୨/୩ ଚାମଚ୍) ଏକତ୍ରିତ କରିଦେଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସେବନ କରାଇବ । ଏହିପରି ୧୦, ୧୫ ଦିନ କଲେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ବି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ହାତ ପାଦ ଜ୍ୱାଳା ନିବାରଣାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ବାଟି ରାତିରେ ଶୋଇବା

ସମୟରେ ହାତ ଓ ପାଦ ତଳିପାରେ ଲେପନ କଲେ ରୋଗୀ ଅତି ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ ।

କଡ଼ିଆ ଖସିଯିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଅର୍ଥେ:

୧. ଦଶଗ୍ରାମ୍ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ର ୧.୫ ଲିଟର ପାଣିରେ ଭଲ ରୂପେ ସିଝାଇଁ ଯେତେବେଳେ ପାଣି ଅଧା ହୋଇଯିବ ତାକୁ ଛାଣିନେବ । ଦିନକୁ ୨,୩ ଥର ପ୍ରତିଦିନ କଡ଼ିଆକୁ ଧୋଇଲେ ଗୁଦଭ୍ରଂଶ (କଡ଼ିଆ ଖସିଯିବା ରୋଗ) ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ ।

ଯୋନିଭ୍ରଂଶ ରୋଗରେ ମଧ ଏହା ଉପକାରରେ ଆସେ ।

୨. ପାକଳ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ଗୁଣ୍ଡ କରିଦେବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ୧/୨ ଗ୍ରାମ କରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ସହ ସେବନ କଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଗୁଦଭ୍ରଂଶ ଓ ଯୋନିଭ୍ରଂଶ ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ପ୍ରଦର ରୋଗ ନିବାରାଣାର୍ଥେ : ୨ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ର ୨୧ଟା ଗୋଲମରିଚ ସହ ଛାଣି ୧ କପ୍ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପିଇଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରଦରରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭପାତ ବିନାଶାର୍ଥେ :

୧. ୨ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ୧ କପ୍ ପାଣିରେ ବାଟି, ଛାଣିକରି ପିଇବ ଏବଂ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ବାଟି ପେଟରେ ଲେପନ କରିବ । ଏହିପରି ଚିକିତ୍ସା ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୧୦, ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେ ଗର୍ଭପାତ ଆଶଙ୍କା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

୨. ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀର ୫-୭ ମାସରେ ଗର୍ଭପାତ ହୁଏ, ବା ତା'ର ଗର୍ଭପାତ ଆଶଙ୍କା ନିବାରଣାର୍ଥେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ୫ମ ମାସରେ ଡାଳିମ୍ବ ପତ୍ର (୧ ଗ୍ରାମ୍) ଓ ଶୁକ୍ଳଚନ୍ଦନ ସହିତ ଏକାଠି ଘୋରି ଦହି (୧ କପ୍) ଓ ମହୁ (୨/୩ ଚାମଚ୍) ସହିତ ୧ ସପ୍ତାହରୁ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାନ କଲେ ଗର୍ଭପାତ ହୁଏ ନାହିଁ । - (ଚରକ)

ନାସା ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିବାରଣାର୍ଥେ:

୧. ପାକଳ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ର ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ୧ କପ୍ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପିଇଲେ ଏବଂ ତତ୍‌ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଉ କିଛି ପତ୍ରକୁ ବାଟି ମସ୍ତକରେ ଲେପନ କଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଅତିଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨. ଡାଳିମ୍ବଫୁଲର ରସ ଓ ଦୂବରସ (୧:୧) ସମ ଅନୁପାତରେ ନେଇ ନାସାରନ୍ଧ୍ରରେ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ ପକାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ବଧିରତା ନିବାରଣାର୍ଥେ : କଞ୍ଚା ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଛେଚି ତହିଁରୁ ୧.୫ କିଲୋ ରସ ବାହାର କରିବ । କଞ୍ଚା ବେଲପତ୍ରକୁ ଛେଚି ତହିଁରୁ ୧.୫ କିଲୋ ରସ ବାହାର କରିବ । ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରକାର ରସରେ ୧ କିଲୋ ଗାଈଘିଅକୁ ମିଶାଇ ମାଟିପାତ୍ରରେ ଧୀରେ ଜାଳ

ଦେଇ ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ କେବଳ ଘିଅ ଅଂଶ ରହିବ, ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣିବ ଏବଂ ଛାଣି ରଖିବ । ଉକ୍ତ ଘୃତ ଅଂଶରୁ ୨ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣରେ ଆଣି ୧ କପ୍ ଗରମ ଦୁଧରେ ଅଳ୍ପ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ସେବନ କଲେ ବଧିରତା ଦୂର ହୁଏ ।

ଗଣ୍ଡମାଳ / ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ ଉପଶମାର୍ଥେ : ୨ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ୧/୨ ଲିଟର ପାଣିରେ ଭଲ ରୂପେ ସିଝାଇବ । ଯେତେବେଳେ ତାହା ୧/୮ ଲିଟର ପରିମାଣ ହୋଇଯିବ ତାକୁ ରଖିବ । ଉକ୍ତ କ୍ୱାଥକୁ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସେବନ କରିବ ଏବଂ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ବାଟି କଣ୍ଠରେ ଲେପନ କରିବ । ଏହିପରି ୧୦/୧୫ ଦିନ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଲେ ଗଣ୍ଡମାଳା ବା ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ଥଣ୍ଡାଜନିତ ରୋଗାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବରସ ୧ .୫ ଲିଟର ଏବଂ ମିଶ୍ରି ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ମିଶାଇ ସରବତ ତିଆରି କରିବ । ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଉକ୍ତ ସରବତକୁ ୨/୩ ଥର ସେବନ କଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ଏପରିକି ସ୍ୱରବିକୃତି ନିବାରିତ ହୁଏ ।

କୃମିନାଶନାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଭଲରୂପେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୧ ଗ୍ରାମ୍ ଦହି ଚହ୍ଲା ସହିତ ସକାଳେ ଓ ଖାଲି ପାଣିରେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେବନ କଲେ ପେଟରେ ଥିବା କୃମି ଅବିଳମ୍ବେ ମରିଯାନ୍ତି ।

ମୁଖ ଓ ଦାନ୍ତ ସୁରକ୍ଷାର୍ଥେ :

୧. ଡାଳିମ୍ବପତ୍ର ରସ ବା କ୍ୱାଥରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା ନିୟମିତଭାବେ କଲେ ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବୋହିବା ଓ ଦାନ୍ତ ମାଂସ ପାଚିବାଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପୂଜ ବୋହିବା ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୨. ଡାଳିମ୍ବଗଛର ଫୁଲ ଶୁଖାଇ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଦାନ୍ତମଞ୍ଜନ ହିସାବରେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଅବିଳମ୍ବେ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୩. ଡାଳିମ୍ବଫଳର ଚୋପାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେଥିରୁ ୧ ଚାମଚ କିଛି ଚିନି ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟହ ସେବନ କଲେ ତୁଣ୍ଡବାଟେ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । (ଚରକ)

ଅର୍ଶ ରୋଗାର୍ଥେ :

୧. ଦୁଇ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ବାଟି ଛାଣିଦେବ । ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏହି ପାଣିକୁ ପିଇଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଶର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨. ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ବାଟି ଘିଅରେ ଭାଜି ଅର୍ଶର ମାଂସାଙ୍କୁରରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଅର୍ଶର ଜ୍ୱାଳା, ବେଦନା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଫୁଲା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

୩. ଡାଳିମ୍ବ ଛାଲିର କ୍ୱାଥ ୧ କପ୍ ସହିତ ଶୁଣ୍ଠିଚୂର୍ଣ୍ଣ (୧ ଚାମଚ) ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ୧ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତାର୍ଶ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । (ଚରକ)

ପିତ୍ତଜ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ବାଟି ମସ୍ତକ ଓ କପାଳରେ ଲେପନ କଲେ ପିତ୍ତଜ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଅବିଳମ୍ବେ ଦୂର ହୁଏ ।

ଅନିଦ୍ରା ବିକାରାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବପତ୍ର କ୍ୱାଥ ୧ କପ୍ ସହିତ ଦୁଧ ଏକ କପ୍ ମିଶାଇ ପାନ କଲେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏହା ପାନ କଲେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ।

ଉନ୍ମାଦ ଓ ଯୋଷାପସ୍ମାର ରୋଗାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବ ପତ୍ର ୧ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା ୧ ଗ୍ରାମ୍ ଏକତ୍ର କରି ୨ , ୩ କପ୍ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ତା'ର କ୍ୱାଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ଏହି କ୍ୱାଥରେ ୧ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଆଘିଅ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଉନ୍ମାଦ ଓ ଯୋଷାପସ୍ମାର (Hysteria) ଦୂର ହୁଏ ।

ମେଧା ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିଅର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବପତ୍ର ରସ ୨ ଲିଟର, ଗାଈ ଘିଅ ୧ ଲିଟର ଏକତ୍ର ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ସମୁଦାୟ ଉକ୍ତ ତରଳ ବସ୍ତୁ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ହୋଇଯିବ, ତାକୁ ଶୀତଳ କରି ରଖିବ । ଏହି ମିଶ୍ରିତ ଘୃତରୁ ୨ ଚାମଚ କରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗାଈ ଦୁଧ ସହିତ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ମେଧାବୃଦ୍ଧି ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧି ହେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧନାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବଫଳକୁ ଛେଚି ତା'ର ରସକୁ ବାହାର କରିବ । ଏହି ରସକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗାଢ଼ କରିବ । ଏହାକୁ ଅଞ୍ଜନ ଆକାରରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ମାଟି ଖାଇଲେ : ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଡାଳିମ୍ବଫଳକୁ ପେଷି ତା'ର ରସ ୧/୨ କପ୍ ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ୮ , ୧୦ ଦିନ ଭିତରେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଆଉ ମାଟି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବ ନାହିଁ ।

ଅରୁଚି ନିବାରଣାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବଫଳ ରସ, ବିଟଲୁଣ ଓ ମହୁ ଏକତ୍ରିତ କରି ତୁଣ୍ଡରେ ଧାରଣା କଲେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଅରୁଚି ଅବିଳମ୍ବେ ଦୂର ହୁଏ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)

ଲିଙ୍ଗ ଘା'ର ଉପଶମାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବ ଛାଲିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଲିଙ୍ଗର ଘା'ରେ ପକାଇଲେ ଘା' ଅତି ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)

ଜ୍ୱରଜାତ ଅରୁଚି ରୋଗାର୍ଥେ : ଦ୍ରାକ୍ଷା (୨ , ୪ଟା) ଓ ଡାଳିମ୍ବମଞ୍ଜି (୮ , ୧୦ଟା) ଅଥବା ଚିନିମିଶ୍ରିତ ଡାଳିମ୍ବଫଳ ରସ ମୁଖରେ ଧାରଣ କଲେ ଜ୍ୱର ରୋଗଜନିତ ଅରୁଚି ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ । (ବଙ୍ଗସେନ)

ଆମାଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗାର୍ଥେ : ଡାଳିମ୍ବଫଳକୁ ବାଟି ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସହିତ ସେବନ କଲେ ଆମାଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । (ଭାବପ୍ରକାଶ)

ପେଟ ରୋଗାର୍ଥେ :

୧. ଡାଳିମ୍ବଫଳର ଚୋପା (୧୦ ଗ୍ରାମ୍) କୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଚିନି ବା ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ଦିନକୁ ୩ ଥର ସେବନ କଲେ ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଦୂର ହୋଇ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

୨. କଷି ଡାଳିମ୍ବରସ (୧ ଚାମଚ) ସହିତ ତେନ୍ତୁଳିପତ୍ର ରସ (୧ ଚାମଚ) ଏକତ୍ରିତ କରି ୧ ଚାମଚ ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସେବନ କଲେ ୭ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଉପଶମ ହୁଏ ।

୩. ଏହାର ଗଛର ଛେଲିକୁ ଜଳ ସହିତ ବାଟି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ମହୁ ପ୍ରକ୍ଷେପ କରି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଉଦରସ୍ଥ କୃମି ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଝାଡ଼ା ମଧ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ୪,୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଉପଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୪. ଡାଳିମ୍ବଫଳ ଚୋପାକୁ ଘୋରା ପେଡ଼ିରେ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଘୋରି ଛୋଟଶିଶୁଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ହିକ୍କାରୋଗାର୍ଥେ : ଅଳାଇଚ (୧ଟା), ଯାଷ୍ଟିମଧୁ (୧ ଚାମଚ) ଓ ଡାଳିମ୍ବଚୋପା (୧ ଗ୍ରାମ୍) ଏକତ୍ରିତ କରି ୧/୨ ଲିଟର ପାଣିରେ ସିଝାଇବ । ସେହି ଜଳକୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ପାନ କଲେ ହିକ୍କା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ପୋଦିନା

ଦେଶ ଭେଦରେ ନାମ : ହିନ୍ଦୀ - ପୋଦ୍‌ନା; ବଙ୍ଗଳା - ପୁଦିନା; ସଂସ୍କୃତ - ଅଜୀର୍ଣ୍ଣହର, ସୁଗନ୍ଧ ପତ୍ର, ସୌଗନ୍ଧକ, ସୁରପ୍ରିୟା; ତେଲୁଗୁ-ପରିଙ୍କେଟୁ ।

ବୈଷୟିକ ନାମ : (Botanical Name - Mentha Viridis)

ବଂଶ : (Family - Labiatae)

ଉଦ୍ଭିଦର ପରିଚୟ : ଏହି ଗଛ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । ପୋଦିନା ପତ୍ର ଚଟଣିର ଆଦର ସମସ୍ତିଙ୍କର । ଲୋକେ ଏହି ଉଦ୍ଭିଦଟିକୁ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଲଗାନ୍ତି । ଏହା ଦୂବ ଘାସ ପରି ମାଟି ଉପରେ ମାଡ଼ିଚାଲେ । ଏଥିରୁ ଡାଳଖଣ୍ଡିଏ ଛିଣ୍ଡାଇଆଣି ପୋତିଦେଲେ ସେଥିରୁ ଚେର ବାହାରି ନୂତନ ଗଛଟିଏ ସୁବିଧାରେ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଏହି ଗଛର ବିଶେଷତ୍ୱ ଏହା ଯେ ଏହା କେବଳ ବାଲିଆ ମାଟିରେ ହୁଏ । ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ପଚିଯାଏ । ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହେଲେ ୧/୨ ଫୁଟରୁ ଅଧିକ ହେବା କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଉଦ୍ଭିଦଟି ଯେତେବେଳେ ମାଟି ଉପରେ ମାଡ଼ିଚାଲେ; ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଣ୍ଠିରୁ ଚେର ବାହାରେ । ଏହି ଚେର ମାଟି ଭିତରେ ରହି ମାଟିକୁ ସୁଦୃଢ଼ ଭାବେ ଧରି ରଖେ ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଭିଦଟି ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ମାଟି ଉପରେ ଚାପି ହୋଇ ବିସ୍ତୃତି ଲାଭ କରେ । ଏହା ଏକ ସୁଗନ୍ଧିଯୁକ୍ତ ଉଦ୍ଭିଦ । ଏହାର ପତ୍ର ସବୁଜ କି । ଅଳ୍ପକେ ଗୋଲାକାର । ପତ୍ରର ଧାର ଅଳ୍ପ କୁଞ୍ଚୁକୁଞ୍ଚିଆ । ଆକାର ପ୍ରାୟ ତୁଳସୀ ପତ୍ରଠାରୁ ...

ଅଳ୍ପକେ ଛୋଟ । ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ କୋମଳ ଓ ମସୃଣ । ଏହା ଏକ ରୁଚିକାରକ ଉଦ୍ଭିଦ ।

ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉପଶମପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ରଣାଳୀ:

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗେ : ପୋଦିନା ପତ୍ର ୪ , ୫ ମୁଠା, ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି କିଛି, ଜିରା, ଲୁଣ, ଗୁଡ଼ ଦେଇ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କଲେ ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଏହାର ରସ ୫,୬ ଚାମଚ ସହ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସେବନ କଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ବେମାର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଉପଶମାର୍ଥେ : ପୋଦିନା ପତ୍ର ୨ , ୪ ମୁଠା ସହିତ ଶୁଣ୍ଠିଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ସେଥିରେ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ୨ , ୩ ଚିମୁଟା ଦେଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସେବନ କଲେ ୧ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ପେଟର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଆମଦୋଷ କଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ମଧ ଉପଶମ ହୁଏ । ଏହାର ପତ୍ର ୨ , ୩ ମୁଠା ସହିତ ଗୋଲମରିଚ ୨ ୧ ଟା ବାଟି ପ୍ରତ୍ୟହ ଥରେ ସେବନ କଲେ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପେଟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପସର୍ଗ ରୋଗ ମଧ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଶିଶୁଙ୍କ କୃମିରୋଗେ : ପୋଦିନା ପତ୍ରର ରସ ୨ ,୩ ଚାମଚ ସହିତ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ଖଣ୍ଡେ ମିଶାଇ ବାଟି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଦେଲେ, ୨ , ୪ ଦିନ ଭିତରେ ପେଟରେ ଥିବା କୃମି ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଯାବତୀୟ ପେଟ ରୋଗ ଓ ଚର୍ମ ରୋଗ ମଧ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ରୋଗେ : ଶୁଣ୍ଠି, ଲୁଣ, ଜାଇତ୍ରି ଓ ଯୁଆଣୀ ସମପରିମାଣରେ ନେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ପୋଦିନା ପତ୍ରର ରସ ୧ / ୨ କପ୍ ସହିତ ଉକ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୧ ଚାମଚ ଗୋଳାଇ ପ୍ରତ୍ୟହ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସେବନ କଲେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ୧ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅରୁଚି, ଶୂଳ ପିତ୍ତ ପ୍ରକୋପ ମଧ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ ।

ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ଓ ଜିରା ସମପରିମାଣରେ ନେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପୋଦିନା ପତ୍ର ସହ ୨ , ୪ ଚାମଚ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ମଧ ରୋଗୀ ଉପଶମ ପାଏ । ଅରୁଚି ମଧ କଟିଯାଏ ।

ବାଡ଼ିଅଁଳା

ଦେଶ ଭେଦରେ ନାମ : ହିନ୍ଦୀ-ଭୂଇଁଆମଲା, ବରିଆର, କ୍ଷୀରୈଟୀ, କ୍ଷୀରହିଣ୍ଡି;

ବଙ୍ଗଳା - ବେଡ଼େଲା; ସଂସ୍କୃତ-ଭୂଧାତ୍ରୀ, ବହୁପତ୍ରିକା, ବହୁଫଳା, ସୂକ୍ଷ୍ମଫଳା, ବାଟ୍ୟାଳିକା, ବାଟ୍ୟା, ହିଳୟା; ତେଲୁଗୁ-ନେଲେଉ ଶିରିକା ଚେଟ୍ଟୁ, ମୁପିଡ଼ି ।

ବୈଷୟିକ ନାମ : (Botanical Name - Phyllanthus niruri)

ବଂଶ : (Family - Euphorbiaceae)

ଉଦ୍ଭିଦର ପରିଚୟ : ଏହା ଏକପ୍ରକାର କ୍ଷୁପଜାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଅନାବନା ଗଛ ଆକାରରେ ବଢ଼େ । ଓଦାଳିଆ ସ୍ଥାନରେ ଏହାର ବିସ୍ତୃତି ଅଧିକ । ବିଶେଷତଃ ବର୍ଷାଦିନେ ଏହା ଭଲ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ ଠିକ୍ ଅଁଳା ଗଛର ପତ୍ରପରି; କିନ୍ତୁ ଆକାରରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଛୋଟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଟିକି ଟିକି ପତ୍ର କକ୍ଷରେ ଫୁଲ ଧରେ । ଫୁଲରୁ ଫଳ ହୁଏ । ଅଁଳା ଗଛର ଫଳ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ତଳେ ଲାଗି ହୋଇ ରହିଥିଲାପରି ଏହି ବାଡ଼ିଅଁଳା ଫଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଫଳିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଧାଡ଼ିହୋଇ ରହି ପତ୍ର ତଳକୁ ଝୁଲି ରହିଥାଏ । ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ କିନ୍ତୁ ଦେଖିବାକୁ ଟିକି ଟିକି ଅଁଳା ପରି । ଭୂଇଁ ଉପରେ ଉଦ୍ଭିଦଟି ବିସ୍ତୃତି ପାଇ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଁଳା ଗଛର ଆକୃତି ପରି ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଏହାକୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଭୂଇଁଅଁଳା ବୋଲି କେତେକେ କହନ୍ତି । ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ୨୦, ୩୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉପଶପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ରଣାଳୀ

ହିକ୍କା ଉପଶମାର୍ଥେ : କୌଣସି କାରଣରୁ ହିକ୍କା ବାରମ୍ବାର ହୋଇ ରୋଗୀକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କଲେ ଏହାର ପତ୍ର କିଛି ଆଣି ଦିନକୁ ୨, ୩ ଥର ଚୋବାଇ ଖାଇଦେଲେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ନତୁବା ଏହି ପତ୍ରର ରସ ୧ ଚାମଚ ସହିତ କିଛି ଚିନି ମିଶାଇ ଥରେ ଦୁଇଥର ଖାଇଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଫଳ ମିଳେ ।

ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଅର୍ଥେ : ଏହି ଉଦ୍ଭିଦର କ୍ୱାଥ (ପରିମାଣ ୧୦, ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଭୂଇଁଅଁଳା ଗଛ ୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ଭଲକରି ସିଝାଇ ପାଣିର ପରିମାଣ ୧/୨ ଲିଟର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ) ୧/୪ ଗ୍ଲାସ ନେଇ ସେଥିରେ ୧ ଗ୍ରାମ୍ ମେଥିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟହ ୨,୩ ଥର ପାନ କଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା କଅଁଳାଛୁଆକୁ (ବର୍ଷକଠୁ ସାନ ବୟସ) ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ହେଲେ, ମା' କ୍ଷୀରରେ ଏହି ଉଦ୍ଭିଦର ଶୁଖିଲା ଚେରକୁ ୫, ୭ ଥର ପଥର ଘୋରଣା ପେଡ଼ିରେ ଘୋରିଦେଇ ଯାହା ରସ ବାହାରିବ, ତାକୁ ଛୁଆକୁ ମା' କ୍ଷୀର ଦେଇ ଦିନକୁ ଥରେ ମାତ୍ର ଖୁଆଇବ । ଏପରି ଭାବେ ୨, ୩ ଦିନ ଖୁଆଇଲେ ରୋଗ ନିବୃତ ହୁଏ ।

ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷାର୍ଥେ : ଋତୁସ୍ରାବ ହେଲା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଭୂଇଁଅଁଳା ଗଛ ରୋଗୀକୁ

ଚୋବାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ସେ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ଗୋଟାଏ କରି ଭୂଇଁଅଁଳା ଗଛ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହିପରି ଭାବେ ପ୍ରତି ମାସରେ ସେବନ କରି ୪, ୫ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ତୁଟେ ।

ମୂତ୍ର ରୋଧାର୍ଥେ : ଗୋଟିଏ ଭୂଇଁଅଁଳା ଗଛ (ଯେଉଁଥିରେ ପତ୍ର, ଫଳ, ଫୁଲ ଥିବ) ନେଇ ତାକୁ ଭଲରୂପେ ବାଟି ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ଦୁଇ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟହ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ମୂତ୍ରରୋଧ କଟିଯାଇ ରୋଗୀ ସାଧାରଣଭାବେ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଆଉ ଅଧିକ ଦିନେ ୨ ଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

ବ୍ରଣାର୍ଥେ : ଏହାର ପତ୍ରକୁ ବାଟି ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲେପନ କଲେ ବ୍ରଣ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

ତୁଣ୍ଡଘା' ନିବାରଣାର୍ଥେ : ତୁଣ୍ଡଘା' ହେଲେ ଏହି ଗଛକୁ ସିଝାଇ ପାଣି ଉଷୁମ ଥିବା ସମୟରେ ଦିନକୁ ୨, ୩ ଥର ୪, ୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେ ତୁଣ୍ଡଘା'ର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତଃସ୍ରାବାର୍ଥେ : ଚାଉଳଧୁଆପାଣି ୧ ଗ୍ଲାସ ଭୂଇଁଅଁଳା ଗଛଟିଏ ବାଟି ମିଶାଇ ୧୦, ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ପ୍ଲୀହା ରୋଗେ : ୧୦/୧୨ ଟି ଗୋଲମରିଚ ସହ ଭୂଇଁଅଁଳା ଗଛଟିଏ ପାଣିରେ ବାଟି ପାଣି ସହ ପ୍ରତ୍ୟହ ଥରେ ଲେଖାଁଏ ୧ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବନ କଲେ ପ୍ଲୀହା ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ ।

କାମଳ ରୋଗେ : ପ୍ଲୀହା ରୋଗପାଇଁ ଯେଉଁ ପଦ୍ଧତିରେ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ, ସେହିପରି ଭାବେ ଔଷଧ ଖାଇବ । କିନ୍ତୁ ରୋଗୀ ୧୦, ୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଫଳରେ କାମଳ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇସାରିବା ପରେ ଯେଉଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପସର୍ଗ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ କାମଳ ରୋଗୀକୁ ଧରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ତାହା ଦୂର ହୁଏ ।

ଚର୍ମ ରୋଗ : ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ କିଛି ଭୂଇଁଅଁଳା ଗଛ ସହ ବାଟି ତାକୁ ଦେହରେ ପ୍ରତିଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ୧୦, ୧୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ଯଥା -କଣ୍ଡୁ, କାଛୁ ଇତ୍ୟାଦିର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଚକ୍ଷୁ ରୋଗେ : ଭୃଙ୍ଗଅଁଳା ଚେରକୁ (ଗୋଟିଏ ଗଛର ଚେର) କାଞ୍ଜିପାଣିରେ (ଖଟା ତୋରାଣି) ଅଳ୍ପ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ଦେଇ ଅଧଘଣ୍ଟା ରଖିବ । ତା'ପରେ ତାକୁ ଶିଳରେ ବାଟି ଗୋଟିଏ ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ ରଖିବ ଆଉ ୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଯେତେବେଳେ ତମ୍ବା କଳଙ୍କର ସଂସର୍ଗରେ ଆସି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବହଳିଆ ଧରିବ; ତାକୁ ନେଇ ଆଖିପତା ଉପରେ ଚନ୍ଦନ ଲେପ ଦେଲାପରି ଲେପନ କରିବ । ଶୁଖିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହିପରି ଚିକିତ୍ସାରେ ୪, ୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେ ଆଖିଧରା, ଆଖିରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଆଖିରେ ଲେଞ୍ଜରା ଧରିବା, ଆଖିରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ବହୁପ୍ରକାର ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ ।

କ୍ଷତରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବାର୍ଥେ : ଭୃଙ୍ଗଅଁଳାକୁ କୁଟି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଦେଇ ପଟି ବାନ୍ଧିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହିପରି ଭାବେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । କଟିଯାଇ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗଛର ରସ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ୨ ,୩ ଥର ପକାଇଦେଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଅକାଳରେ କେଶପକ୍ୱାର୍ଥେ : ଏହି ଗଛ (୨, ୪ ଟା ଗଛ) କୁ ଭଲରୂପେ କୁଟି ଏକ ପା' ଜଡ଼ା ବା ରାଶି ତେଲରେ ଭିଜାଇ ରଖିବ ଏବଂ ତାକୁ ୧୦, ୧୫ ଦିନ ଖରାରେ ଦେବ । ଏହି ତେଲକୁ ନିୟମିତଭାବେ ବ୍ୟବହାର କଲେ, ଅପକ୍ୱ ବୟସରେ ବାଳ ପାଚେ ନାହିଁ । ବାଳ ଉପୁଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାଳ ଉପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

_***_



(ବର)
Ficus religiosa



(ବାଉଁଶ)
Bambusa arundinacea



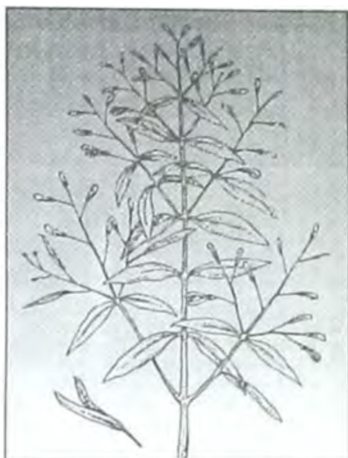
(ବେଲ)
Aegle mormelos



(ବାହାଡ଼ା)
Terminalia bellirica



(ପିତା ତରଡ଼ା)
Cephalandra indica



(ଭୂଇଁ ନିମ୍ବ)
Audrographis paniculatas



(ପିଜୁଳି)
Psidium guava



(ରକ୍ତ ମନ୍ଦାର)
Hibiscus rosasinensis



(ପିପ୍ପଳୀ)
Piper longum



(ଶାହାଡ଼ା)
Streblus aspera



(ବଉଳ)
Mimusops elengi



(ଲାଜକୁଳୀ)
Mimosa pudica



(କଦଳୀ)
Musa parabisiaca



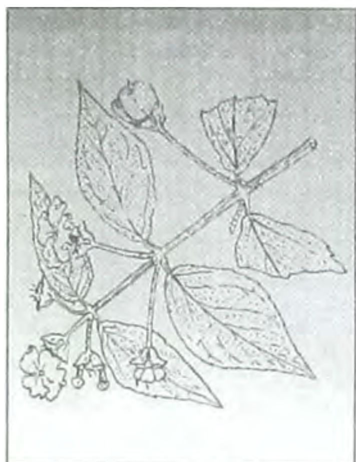
(ତାଳ ଗଛ)
Borassus fiabelliformis



(କାଠଚମ୍ପା)
Apocynaceae



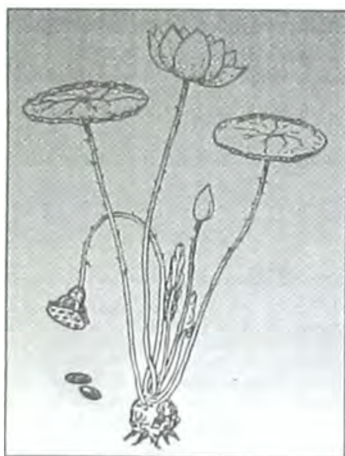
(କଇଁ)
Nymymphea esculenta



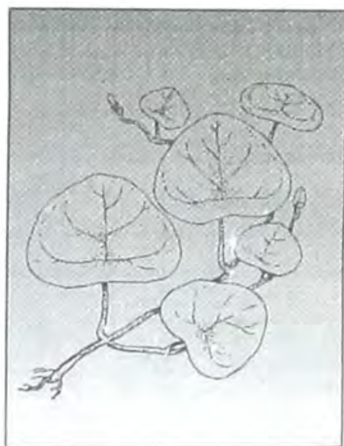
(ଗଙ୍ଗଶିଉଳି)
Nyctanthes arbortistis



(ଚାକୁଣ୍ଡା)
Cassia alasta



(ପଦ୍ମ)
Nelumbium speciosum



(ଅକାନବିନ୍ଧୀ)
Cissampelos pareira